

# Living Forever

Ausgabe 2 / Herbst 2022

## Stelle dir ein ausgewogenes Fitnessprogramm zusammen

Die Rex Maughan  
Forever Giving  
Foundation  
spendet über

**116.000  
US-Dollar**

für die Ukraine-Hilfe

Tipps dazu, wie du das Beste aus deinem Fitnessstraining herausholst

DX4™ und C9: Wie sie synergetisch zusammenarbeiten und was andere darüber sagen



FOREVER®







# Inhaltsverzeichnis

**4** **Vorwort des Herausgebers**  
Bleib auf Kurs

**8** **Frag die Expertin**  
Tipps dazu, wie du das Beste aus deinem Fitnesstraining herausholst

**11** **Drink der Saison**  
Genieße einen antioxidantienreichen Smoothie

**14** **Erfahrungsberichte**  
Lob für DX4™ und C9

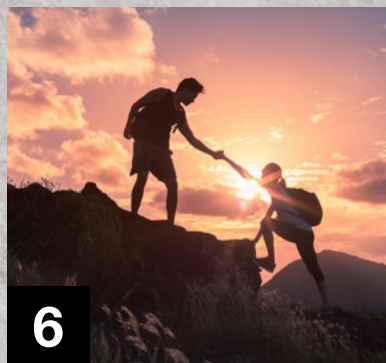
**15** **Social Media**  
Produktneuheiten, Updates, Tipps und Give-aways von Forever

**18** **Philanthropie**  
Die Rex Maughan Forever Giving Foundation unterstützt die Ukraine



**12**

**Lifestyle**  
Wie man ein ausgewogenes Fitnessprogramm zusammenstellt



**6**

**Perfekte Kombinationen**  
Sorge für einen Neustart deines Wohlbefindens mit zwei Produkten, die sich perfekt ergänzen



**16**

**Nachhaltigkeit**  
Innovative Verpackungslösungen im Versandprozess

## Redaktion

### Redaktionelle Leitung:

Denise Iulo

### Chefredakteurin:

Chelsea Young

### Grafikdesigner:

Matthew Williams

### Beitragender Autor:

Ben Norris

### Beitragende Fotografen:

Dawn Jurkiewicz

Sander Jurkiewicz

### Mitwirkende:

Kat Morrill

Holly Stout

Peter van Eijk



### Headquarter USA:

Forever Living

Products International

Scottsdale, Arizona

### Länderbüros:

Forever Living Products Germany  
München

Forever Living Products Austria  
Hagenbrunn

Forever Living Products Switzerland  
Frauenfeld



FOREVER®

Living Forever wird herausgegeben von  
Forever Living Products International.



## Das Jahr geht langsam in die letzte Runde und es ist leicht, dabei den Schwung zu verlieren. Es ist eine zunehmend geschäftige Zeit, und während wir das eine Jahr abschließen, blicken wir nach vorne ... auf das kommende Jahr.

Deshalb ist es so wichtig, bei den Zielen, die du dir gesetzt hast, auf Kurs zu bleiben und achtsam zu sein. Denk darüber nach, was dir am wichtigsten ist – handelst du in diesen Lebensbereichen entsprechend? Der Hauptfokus des neuen DX4™-Programms von Forever liegt auf dieser Idee des zielgerichteten Handelns mittels eines Resets von Körper und Geist. In Kombination mit unserem C9-Programm wird das Wohlbefinden auf einer tieferen Ebene angesprochen. Auf den Seiten 6 und 14 erfährst du mehr über diese Kombination und liest in Erfahrungsberichten, was andere darüber sagen.

Teil einer bewussten Lebensführung ist, ein Gleichgewicht herzustellen. Wenn du in deinem Leben für eine gute Balance sorgst – durch eine Mischung aus Prioritäten für deine persönlichen, beruflichen und gesundheitlichen Ziele – wirst du eher in der Lage sein, dein Glück zu finden. In welchen Bereichen kannst du für eine bessere Balance in deinem Leben sorgen? Vielleicht schaffst du es dadurch, wie du dein Arbeitspensum bewältigst oder wie du Sport treibst (und wie oft). Schließlich ist Bewegung der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden, so dass wir wirklich auf Kurs bleiben können. Lies dazu auch unseren Artikel über ein ausgewogenes Fitnessprogramm auf Seite 12. Und für ein besseres (und zielgerichteteres!) Fitnessprogramm solltest du dir die Tipps der Expertin für vor und nach dem Training auf Seite 8 nicht entgehen lassen.

Zu guter Letzt möchte ich dir noch diesen Gedanken mitgeben: Die Produkte von Forever sind das Mittel, um dir zu helfen, dein Leben positiv zu verändern, aber die Entscheidung dazu liegt bei dir. Egal, auf welchem Weg du dich im Jahr 2022 befindest, wir hoffen, dass du Kurs hältst, bewusst handelst und in Bewegung bleibst!

Bleib gesund,

**Denise Iulo**

Director of Global Marketing

Forever Living Products International





Reinigung



Erfrischung

# OH-SO- FRISCH

Forever Bright® besteht aus einer Formel auf Aloe-Basis in Kombination mit Bienenpropolis und anderen natürlichen Inhaltsstoffen und sorgt so für eine belebende Reinigung mit erfrischenden Pfefferminz-Aromen. Diese Formel ohne Fluorid ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet und trägt zu einem gesund aussehenden Zahnfleisch und einem frischen Atem bei.

Forever Bright® | Art. 28

What  
**Matters**  
Most...



FOREVER®

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, um eine Produktbestellung vorzunehmen.

# Das Duo für deinen Mindchange

**Ein Reset für dein Wohlbefinden mit  
DX4™ und Clean9**

.....

**Manchmal müssen wir bei unseren täglichen Gewohnheiten die Pausetaste drücken und sie durch gesündere, achtsamere Entscheidungen ersetzen. Die Forever-Programme DX4™ und C9 sind genau darauf ausgerichtet, dich dabei zu unterstützen.**

**Diese Programme bieten einen Neustart sowohl für deine Gesundheit als auch bei deiner Ernährung und sorgen für Wohlbefinden auf einer tieferen Ebene.**

Wenn du das Programm C9 absolvieren möchtest, empfehlen wir mit DX4™ zu beginnen. Während DX4™ vierteljährlich angewendet werden kann, sollte C9 nicht öfter als zweimal pro Jahr absolviert werden. Indem du DX4™ und C9 zweimal im Jahr hintereinander kombinierst, kannst du den Nutzen dieser Programme maximieren. Im Folgenden findest du genauere Informationen zu beiden Programmen – und dazu, warum sie das perfekte Paar sind.



## Was ist DX4™?

Die erste Station auf deiner F.I.T.-Reise ist DX4™, das neue Body-Balancing-System von Forever, das aus sieben Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährungsprodukten besteht, die gesunde Gewohnheiten mit einem Vier-Tages-Programm unterstützen. Das Programm bietet eine Balance aus körperlicher Gesundheit – durch den Einsatz von Ernährungsprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln sowie Clean-Eating-Rezepten – und Achtsamkeit, Zielsetzung und Dankbarkeit. Alle Aspekte von DX4™ sind so konzipiert, dass sie eine perfekte Synergie bilden, um dir zu helfen, für eine verbesserte Verbindung zwischen Geist und Körper sowie für gesündere Gewohnheiten zu sorgen. Du nimmst deinen Körper bewusster wahr und lernst, präsenter zu sein, während du isst, dich bewegst und deinen Tag gestaltest.

Während der vier Tage werden die Bedürfnisse des Körpers in den ersten beiden Tagen vor allem durch die Bestandteile von DX4™ und viel Wasser gedeckt. Am dritten und vierten Tag erlaubt das Programm auch gesunde gemüsereiche Salate und cleane natürliche Snacks.

Insgesamt hilft dir DX4™ dabei, den Grundstein zu legen für die Entwicklung positiver Lebensstiländerungen und gesunder Gewohnheiten, die nachhaltig sind.



DX4™ | Art. 659

## Was ist Clean9?

Die zweite Station auf deiner F.I.T.-Reise ist C9, ein neuntägiges Programm zur Ernährungsumstellung mit fünf leistungsstarken Ernährungsprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln. In Kombination mit leichter Bewegung, leckeren Rezepten für kalorienreduzierte Mahlzeiten und einer Vielzahl von erlaubten Obst- und Gemüsesorten kann C9 zu einem schlankeren Körper beitragen.

Wie bei DX4™ sind alle Aspekte von C9 so konzipiert, dass sie synergetisch arbeiten, um den Menschen zu helfen, ihre Ernährung umzustellen und ihre Gesundheit zu verbessern. Das C9-Programm enthält Rezepte für gesunde Mahlzeiten und Shakes sowie Vorschläge für die Integration von leichter Bewegung in den Alltag und die Festlegung von Zielen.

Letztendlich schult dich C9 darin, bessere Entscheidungen in Bezug auf deine Ernährung zu treffen und zu erkennen, wie du durch tägliche Bewegung deine Gesundheit verbessern kannst.



Clean9 Vanilla | Art. 475  
Clean9 Chocolate | Art. 476

## Warum ergänzen sich DX4™ und Clean9 so gut?

Obwohl jedes Programm für sich allein funktioniert, baut C9 für optimale Ergebnisse auf DX4™ auf. DX4™ legt den Grundstein für den Reset, indem es den Körper und Geist wieder in Balance bringt. Dann begleitet dich C9 weiter auf dem Weg der gesunden Ernährung und fördert das Arbeiten am richtigen Mindset durch das Setzen von Zielen, ergänzt durch das Element leichter Fitness-Übungen.

## Sollte ich immer beide Programme gleichzeitig absolvieren?

DX4™ ist für eine vierteljährliche Anwendung vorgesehen, während C9 nicht so oft durchgeführt werden sollte. Da die Anwendung von C9 zwei Mal pro Jahr empfohlen wird, kann es mit zwei der vier Wiederholungen von DX4™ kombiniert werden. Diese zeitliche Verknüpfung unterstützt deine körperliche und geistige Gesundheit bringt dir positive Lebensgewohnheiten näher.



# Bewege dich besser

## Verbessere dein Trainingsprogramm mit Tipps für vor und nach dem Training



**Kat Morrill,**  
Fitnesstrainerin (ACSM-zertifiziert)

•••••

Es ist leicht, eine Stunde lang ins Fitnessstudio zu gehen und das Training als Erfolg zu bezeichnen. Schließlich ist der harte Teil das Training selbst. Meistens sind das richtige Aufwärmen und die anschließende Regeneration eher zweitrangig. Viele Menschen räumen ihnen nicht denselben Stellenwert ein wie dem eigentlichen Training – doch das ist ein Fitness-Fauxpas. Kat Morrill, ACSM-zertifizierte Fitnesstrainerin, ACE-zertifizierte Gesundheitstrainerin und Ernährungsspezialistin, verrät wie man die Effektivität des Trainings steigert und Verletzungen vorbeugt – mit Expertentipps für vor und nach dem Training.

### Warum sind Vorbereitung und Regeneration wichtig für ein Fitnesstraining?

Eine achtsame Verbindung mit dem Körper ermöglicht eine ehrliche Einschätzung, wie sich der Körper bewegen muss. Eine angemessene Vorbereitung und Regeneration fördert eine bessere Bewegung im Training, beugt möglicherweise Verletzungen vor, verbessert die Ergebnisse und erleichtert die Rückkehr zum Training, da sich der Körper auf die nächste Einheit vorbereitet fühlt.





## Welche Art von Aktivität, wenn überhaupt, sollte man an Ruhetagen ausüben?

Ruhetage sind unerlässlich für den Erfolg, denn in dieser Zeit kann der Körper heilen und sich regenerieren. Tatsächlich erzielst du deine Fortschritte während der Erholungsphase. Ruhetage können und werden je nach Person und Intensität des vorangegangenen Trainings variieren. Einige Ideen zur Erholung sind Spaziergänge mit dem Hund, Meditation, Yoga, Schwimmen, Lesen, Kältetherapie, Rotlichttherapie, ein Saunabesuch, eine Massage, eine entspannte Fahrradtour, ein Nickerchen, frühes Zubettgehen oder ein Plausch mit einem Freund oder einer Freundin.

## Welche Faktoren bestimmen die Nahrungsaufnahme vor einem Training?

Was du vor dem Training isst, hängt von mehreren wichtigen Variablen ab. Du solltest berücksichtigen, wann und wie lange du trainierst, welche Art von Training du vorhast, ob du drinnen oder draußen trainieren wirst, was deine Ziele sind und wie gut du Essen/Getränke in deinem Magen verträgst, wenn du trainierst.

## Wie unterstützen Mobilitätstraining und Stretching die Fitness?

Dein Körperbewusstsein hilft dir, dich auf Bewegungen vorzubereiten, indem du alles, was dein Körper dir sagt, wahrnimmst und beachtest. Mehr Zeit für die Verbesserung deines Bewegungsumfanges führt zu einer besseren Beweglichkeit und einem geringeren Verletzungsrisiko. Wenn du dich ausgelaugt fühlst, übermäßigen Muskelkater hast oder Schmerzen, die nicht verschwinden wollen, solltest du dein Training umstellen. Dein Körper wird dir sagen, ob du ein Lauftraining, eine Yogastunde, einen Tag mit leichtem Krafttraining oder ein HIIT-Workout brauchst, aber du musst ihn fragen und auf ihn hören.

## Warum sind Übungen mit der Faszienrolle förderlich?

Vor dem Training wird die Faszienrolle nur kurz angewendet, um die Durchblutung zu fördern und den Körper aufzuwärmen. Nach dem Training kann die Faszienrolle methodischer eingesetzt werden, um bestimmte Bereiche zu behandeln, die zusätzliche Zeit und Aufmerksamkeit benötigen. Wenn man sich die Zeit nimmt, Muskelverspannungen zu lösen, beschleunigt das die Erholung und hilft dem Körper, wieder zur Ruhe zu kommen. Je besser man sich erholt, desto wahrscheinlicher ist es, dass man konsequent zum Training zurückkehrt. Beständigkeit ist der Schlüssel zur Veränderung.

## Inwiefern kommen die Übungen vor und nach dem Training dem Körper sonst noch zugute?

Die Übungen vor und nach dem Training werden zwar eher als unterstützende Elemente für das eigentliche Training angesehen, sind aber genauso wichtig, um kurz- wie langfristige Erfolge zu erzielen. In nur fünf Minuten kannst du ein Pre- oder Post-Workout absolvieren, das Folgendes bewirken kann: verbesserte Körperausrichtung, erleichterte Erholung, gesteigerte Intensität und Qualität der Bewegungsabläufe, größere Freude am Training, verbesserte Trainingserfolge und bessere Stressbewältigung.

# Ergänze dein Training

Verwende diese Nahrungsergänzungsmittel, um deinen Körper vor dem Training zu unterstützen:



**Forever ARG1+®**  
Leckerer Drink mit L-Arginin und wertvollen Vitaminen



**Forever Therm™**  
Unterstütze durch Vitamin C deinen Energiestoffwechsel mit Grüner-Tee-Extrakt, Koffein, Folsäure und Pantothensäure



**Forever Active HA®**  
Enthält wertvolles Hyaluronsäure-Extrakt – abgerundet mit Ingwer- und Kurkuma-Extrakt.

Verwende diese Nahrungsergänzungsmittel, um die Regeneration deines Körpers nach dem Training zu unterstützen:



**Forever Move™**  
Vereint zwei patentierte Zutaten: NEM® (natürliche Eierschalenmembran) und BioCurc®



**Forever Ultra™ Shake Mix**  
Eiweißreicher Shake mit Vitaminen und Spurenelementen



**Aloe MSM Gel**  
Hochwertiges Gel mit organischer Schwefel-Verbindung

Forever ARG1+® | Art. 473

Forever Therm™ | Art. 463

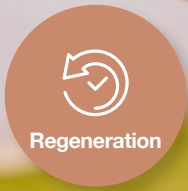
Forever Active HA® | Art. 264

Forever Move™ | Art. 551

Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla | Art. 470

Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate | Art. 471

Aloe MSM Gel | Art. 205



# KOMM IN BEWEGUNG

Egal ob du sportlich aktiv bist oder einfach nur einen agilen Alltag hast, ein aktiver Lebensstil kann zu Muskel- und Gelenkbelastungen führen. Forever Move™ unterstützt deinen Lifestyle, denn es vereint zwei patentierte Zutaten: NEM®, natürliche Eierschalenmembran, und BioCurc®, ein wasserlöslicher Kurkumakomplex.

Forever Move | Art. 551

What  
**Matters**  
Most...



FOREVER®

Bitte wende dich an deinen persönlichen **Forever Business Owner**, um eine Produktbestellung vorzunehmen.



# Power- Beeren- Smoothie

Gönn dir einen  
gesunden Smoothie  
mit vielen  
Antioxidantien

Tanke Kraft und Energie mit einem erfrischenden Smoothie aus frischen Beeren, Blattspinat und Chiasamen, eine Kombination die reich an gesunden Antioxidantien und Vitaminen ist. Durch den Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix wird der Smoothie zu einem Proteinbooster und ist somit die perfekte Ergänzung zu deiner Post-Workout-Routine.

Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix | Art. 470



## Zutaten

- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- 240 ml pflanzenbasierter Milchersatz (ungesüßt)
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 5 ganze gefrorene Erdbeeren
- 100 g frische Spinatblätter
- 4-6 Eiswürfel



Alle Zutaten in einen Mixer geben. 1-2 Minuten auf hoher Stufe schaumig pürieren und sofort servieren. Ergibt eine Portion.

# Ausgewogene Workouts

## So erreichst du eine ausbalancierte Fitnessroutine

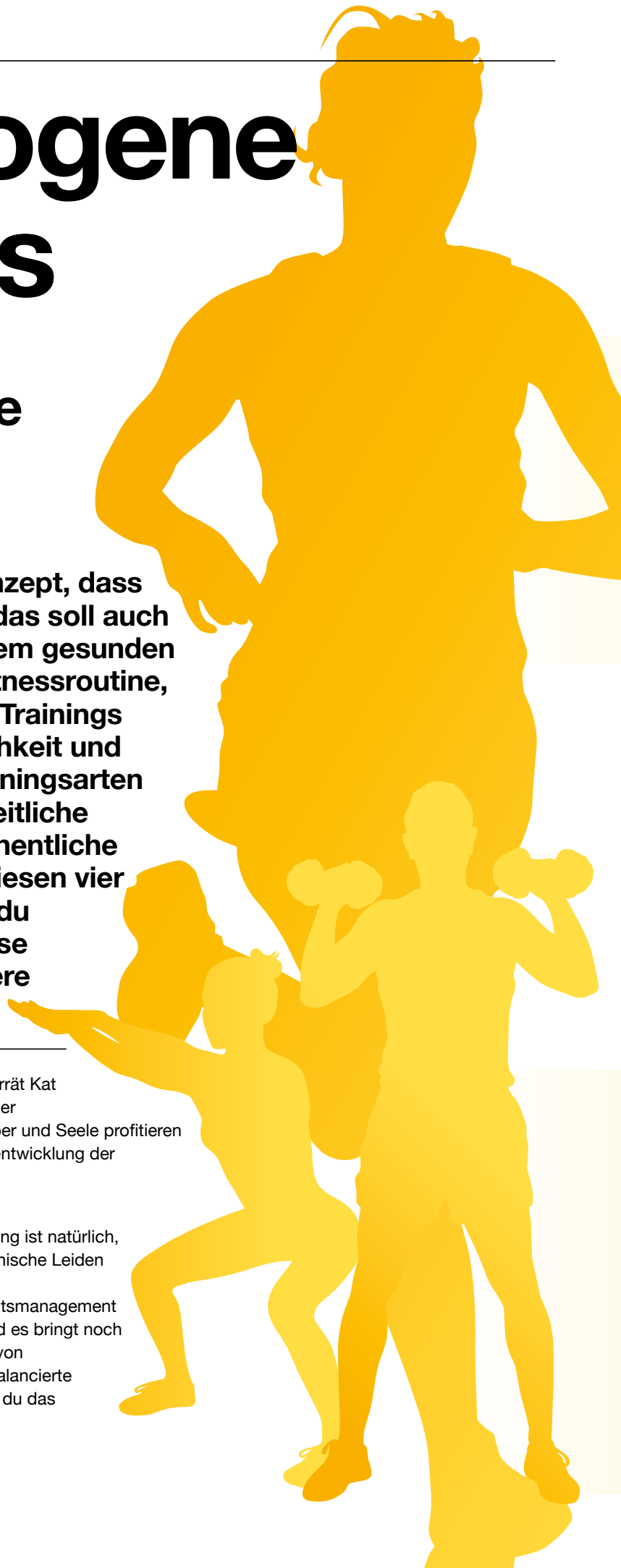
.....

**Im Fitnessbereich gibt es kein Konzept, das für alle Menschen gleich gilt, und das soll auch nicht so sein. Ein Schlüssel zu einem gesunden Lifestyle ist eine ausgeglichene Fitnessroutine, welche auf vier Grundfeilern des Trainings basiert: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Jede dieser vier Trainingsarten versprechen spezifische gesundheitliche Vorteile und wenn du dir eine wöchentliche Trainingsroutine, bestehend aus diesen vier Grundfeilern, angewöhnst, wirst du schnell bessere Trainingsergebnisse erzielen und insgesamt eine bessere körperliche Verfassung spüren.**

---

„Alle vier Trainingsarten sind gleichsam bedeutungsvoll“, verrät Kat Morril, ACSM-zertifizierte Personal Trainerin, ACE-zertifizierter Gesundheitscouch und Ernährungsspezialistin. „Geist, Körper und Seele profitieren alle von anspruchsvollem Resistance-Training, einer Weiterentwicklung der Ausdauer, achtsamen Bewegungsabläufen und erholsamen Regenerationsaktivitäten“, erklärt die Expertin weiter.

Der übergreifende Gesundheitsnutzen für jede Art von Training ist natürlich, dass es die beste Vorbeugung gegen Krankheiten und chronische Leiden ist. Eine ausgewogene Fitnessroutine wird nicht nur deine Muskelspannkraft verbessern, sondern sowohl dein Gewichtsmanagement als auch deine mentale Gesundheit positiv unterstützen, und es bringt noch viel mehr! Auf diesen beiden Seiten werden wir die Vorteile von verschiedenen Übungen vorstellen und wie du damit eine balancierte Fitnessroutine erreichen kannst. Bleib dran und erfahre, wie du das meiste aus deinem Workout herausholen kannst!





## Kraft

Mit zunehmendem Alter kommt es zu einem natürlichen Rückgang der Muskelmasse, weshalb es enorm wichtig ist, Kraftübungen in deine Fitnessroutine zu integrieren. Zwei bis drei Einheiten Krafttraining pro Woche können dir dabei helfen, deine Knochenstärke zu verbessern und ein gesundes Gewicht zu erreichen oder zu halten. Natürlich wird auch deine Muskelfunktion enorm verstärkt! Es gibt eine scheinbar unendliche Anzahl von Kraftübungen, wie z. B. Übungen mit sogenannten Resistance Bands, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Liegestützen und Kniebeugen), Übungen mit Freihanteln oder mit Hantelmaschinen. Beginne mit den leichten Übungen und arbeite dich Stück für Stück zu den schweren vor, oder finde einen Trainer, der dich in diesem Teil deiner Fitnessreise vorwärtsbringen kann.

## Ausdauer

Aerobic-Fitness wirkt sich positiv auf Herz, Lunge, Kreislauf, Ausdauer und Stimmung aus, ganz zu schweigen davon, dass es dir helfen kann, ein gesundes Gewicht zu halten. Egal ob du spazieren, joggen oder Fahrrad fahren gehst, ob du HIIT und Intervalltraining machst, ob du schwimmst, tanzt oder dich aufs Spinning-Bike setzt, das Ziel von Ausdauertraining ist es, deine Herzfrequenz auf ein moderates Niveau zu bringen, und diese Intensität für einen gewissen Zeitraum zu halten. Pro Woche sind mindestens 150 Minuten moderate Ausdaueraktivität zu empfehlen (z. B. 30 Minuten pro Einheit, fünf Einheiten pro Woche). Alternativ kannst du pro Woche auch 75 Minuten intensives Ausdauertraining machen (z. B. 25 Minuten pro Einheit, drei Einheiten pro Woche).

## Beweglichkeit

Der Schlüssel zur Vermeidung von Verletzungen, und zur Verbesserung deiner Leistungsfähigkeit in deinen Workouts, liegt darin beweglich zu bleiben. Je flexibler du bist, desto leichter fällt es deinen Gelenken und Weichgeweben (Muskeln, Sehnen, Fasern und Bändern), sich mithilfe einer Reihe von Bewegungsabläufen zu dehnen und somit elastischer zu werden. Es gibt viele verschiedene Arten diese Elastizität zu erreichen, sowohl durch aktive als auch durch passive Bewegungen. Yoga, passives Dehnen (gewöhnlich nach dem Workout), Beweglichkeitsübungen oder aktives Dehnen (gewöhnlich vor dem Workout) und Übungen mit Faszienrollen sind gute Beispiele für die Vielzahl an Optionen. Obwohl diese Beweglichkeitsübungen keinen offensichtlichen Fortschritt beim Erreichen deiner Fitnessziele erkennen lassen, sind sie dennoch enorm wichtig, um den Körper auf Bewegung vorzubereiten und ihn anschließend bei der Regeneration zu unterstützen – denn nur so wirst du deine Ziele erreichen können.

## Koordination

Deine Koordination zu verbessern ist maßgebend, um Verletzungen vorzubeugen und hilft außerdem dabei, deine sportliche Leistung, deine Beweglichkeit, deine Reaktionszeit und dein Bewusstsein für Bewegungsabläufe im Allgemeinen zu stärken. Durch Gleichgewichtsübungen verbesserst du deine Fähigkeit, dich schnell an Änderungen der Oberfläche oder an eine Veränderung des Körpergleichgewichts anzupassen, was mit einem geringeren Verletzungsrisiko einhergeht. Es gibt verschiedenste Möglichkeiten deine Koordination zu trainieren, z. B. kannst du einfach für eine bestimmte Zeit auf nur einem Fuß stehen, oder ein Balance-Pad oder einen BOSU-Ball benutzen. Auch das Üben von gewissen Yoga-Posen wie Krieger oder Baum sind ebenso fördernd für die Koordination wie Tai-Chi. Ähnlich wie bei den Übungen zur Beweglichkeit; an deiner Koordination zu arbeiten ist ein integraler Bestandteil, um deinen Körper auf intensiveres Training vorzubereiten, und dies wird deine Trainingsergebnisse auf lange Sicht enorm verbessern.



## In der Kombination

Wenn du darüber nachdenkst, wie du eine optimale Workout-Balance erreichen kannst, vergiss nicht, dass jegliche Fitnessroutine individuell gestaltet werden soll, denn Lifestyle, Ziele und Vorlieben sind für jeden unterschiedlich. Wenn dein Ziel z. B. darin besteht, Muskelmasse aufzubauen, ist es sinnvoll das Krafttraining dreimal pro Woche zu absolvieren, anstatt nur zweimal. Denk außerdem daran, dass die Anzahl der Wiederholungen von jeder Übung, sowie die Dauer jeder Übung, sich im Laufe der Zeit ändern kann. Dies kann sowohl an deinen Fortschritten liegen als auch an allgemeinen Veränderungen in deiner Gesundheit. Deine Fitnessroutine sollte außerdem sowohl herausfordernd sein als auch machbar; in anderen Worten, sie muss so konzipiert sein, dass du die Übungen konsistent absolvieren kannst. Beziehe die vier hier vorgestellten Fitnesskomponenten einfach in deinen wöchentlichen Workoutplan mit ein, mache positive Veränderungen, wenn nötig, und erreiche somit eine ausgewogene Fitnessroutine.



## Beispiel für einen Fitnessplan

**Montag:** Krafttraining

**Dienstag:** intensives Ausdauertraining

**Mittwoch:** Krafttraining

**Donnerstag:** Beweglichkeit und Koordination

**Freitag:** Krafttraining

**Samstag:** intensives Ausdauertraining

**Sonntag:** Erholung



**Montag:** moderates Ausdauertraining

**Dienstag:** Krafttraining

**Mittwoch:** moderates Ausdauertraining

**Donnerstag:** Beweglichkeit und Koordination

**Freitag:** Krafttraining

**Samstag:** moderates Ausdauertraining

**Sonntag:** Erholung

# Lob aus aller Welt

## Erfahre, was andere über die Kombination von DX4™ mit C9 sagen

.....

Nachdem Forever das komplett neue DX4™ herausgebracht hat, haben Menschen aus aller Welt damit begonnen, DX4™ in ihre Wellnessroutine einzubinden – speziell auch als Vorbereitung auf das C9-Programm. Wir haben nachgefragt, wie sie sich vor und nach dem Programm gefühlt haben, was die größten Veränderungen waren, die wahrgenommen wurden, und wie ihnen Kombination von DX4™ und C9 gefallen hat. Hör also nicht nur auf uns, sondern erfahre direkt von den Leuten selbst, warum sie die Kombination der Wellnessprogramme von Forever so lieben.

“

DX4™ hat mir geholfen, mich mit meinem Körper in Einklang zu bringen. In diesen vier Tagen kam meine Lebhaftigkeit zurück und mein Energielevel erhöhte sich. Ich folgte einer cleanen und gesunden Ernährungsweise mit passenderen Portionsgrößen. C9 half mir dann dabei, alle guten Angewohnheiten weiterhin zu leben und zu diesen habe ich eine regemäßige Trainingsroutine hinzugefügt. Ich bin jetzt in der Lage, darauf zu hören was mein Körper braucht und beide Programme sind sehr einfach durchzuführen. Sie geben dir eine großartige Grundlage, um deinen Lebensstil gesünder zu gestalten.



**Szilvia Sirko**  
Irland

“

Ich fühle mich phänomenal – absolut leicht und voller Energie. Ich schlafe sehr gut. Meine Augenringe sind verschwunden und die Tränensäcke sind kleiner geworden. Ich glaube, dass die Kombination von diesen beiden Programmen mir sehr viele Vorteile bringt.



**Mariya Stoyanova**  
Deutschland

“

Wie vom DX4™-Programm versprochen gab es für meinen Körper und meine Seele einen Neustart. Ich bin sehr energievoll und ich esse und koche achtsamer. Ich wähle die Zutaten besser aus. Ich glaube, dass der Körper durch das DX4™-Programm auf Veränderungen vorbereitet wird und dass dadurch das C9-Programm noch viel effizienter wird. Ich habe beide zusammen gemacht und es hat zu einer effektiveren Reinigung und zu einer Gewichtsabnahme geführt. Ich bin sehr zufrieden, mit mir selbst und mit dem Erfolg der Programme!



**Attila Bugyi**  
Ungarn

“

Ich habe keine unkontrollierbaren Heißhungerattacken, habe einige Kilogramm abgenommen und bin viel weniger aufgedunsen. Doch das Beste an dieser Programmkombination ist der mentale Neustart! C9 ist super und DX4™ ist die Perfektion. Zusammen genommen sind sie wie eine Wiedergeburt!



**Gianluca Caprasecca**  
Italien

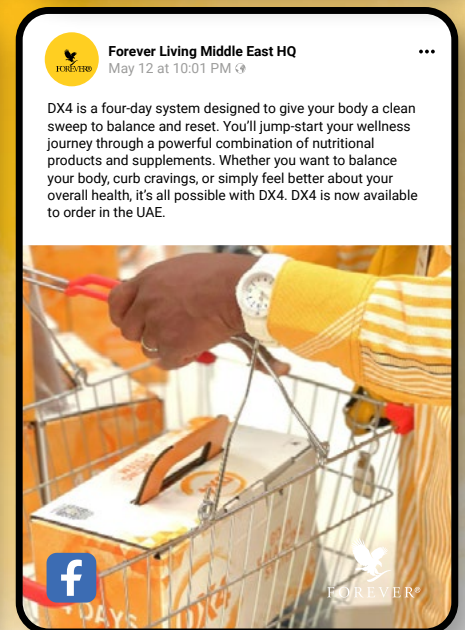
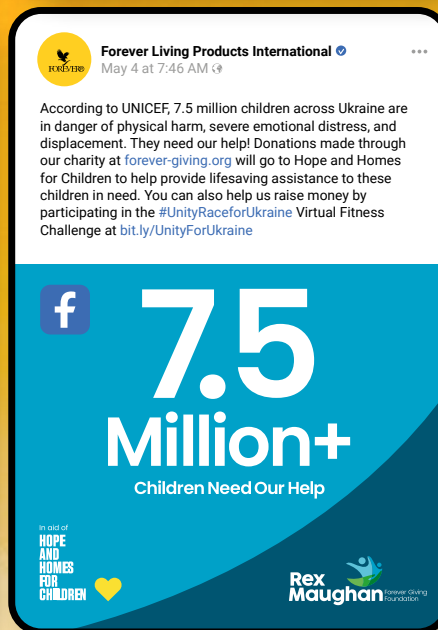
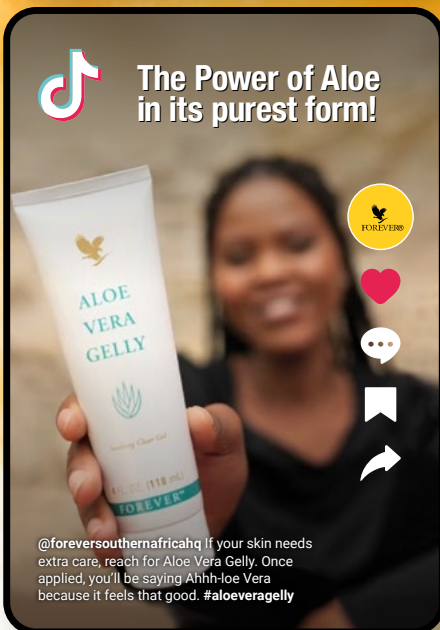
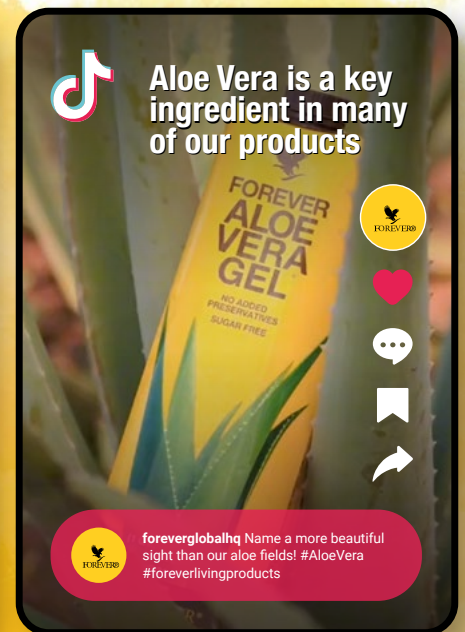




# Folge Forever

Unsere Forever-Familie hat Mitglieder in über 160 Ländern weltweit. Erhalte Informationen zu Produktneuheiten, Updates, Tipps und Give-aways aus dem Hauptsitz von Forever in Scottsdale, Arizona, und unseren Länderbüros weltweit. Vergiss nicht, nach den Hashtags #ForeverProud oder #LookBetterFeelBetter zu suchen, um noch mehr Informationen darüber zu erhalten, wie du jeden Moment etwas gesünder machst und dein Wohlbefinden noch mehr pushst.

Schau auch mal bei uns vorbei!   @foreverdachhq





# Innovative Verpackungen

Forever Direct verbessert den Versandprozess durch nachhaltige Veränderungen







**Als globales Unternehmen mit Niederlassungen in mehr als 160 Ländern versendet Forever die gesamte Produktpalette um die ganze Welt. Für das Unternehmen ist es besonders wichtig, die globalen Versandprozesse durch nachhaltige Lösungen zu verbessern, um somit die Verpackungen möglichst verantwortungsvoll zu gestalten.**

Um dies zu erreichen, betreibt Forever ein Vertriebszentrum in den Niederlanden: Forever Direct. Forever kontrolliert seine gesamte Versandkette und hat dadurch die Freiheit, sich kontinuierlich anzupassen und nachhaltige Veränderungen Schritt für Schritt in die bestehenden Prozesse zu implementieren.

Peter van Eijk, Director of Operations bei Forever Direct, stellt klar, dass das Versandzentrum mit seinen Bemühungen neue Maßstäbe setzt, insbesondere wenn es um die Optimierung der Verpackungen zur Reduzierung des nicht genutzten Luftraumes geht.

In den letzten Jahren gab es bereits Veränderungen bei den Versandverpackungen von Forever. So gibt es nun drei kleinere Verpackungsgrößen, welche das Transportvolumen um acht LKW-Ladungen verringern, womit unser CO<sub>2</sub>-Fußabdruck verbessert wird. Diese kleineren Versandverpackungen führen auch zu einer Reduzierung des Verbrauchs von Pappe um 13 Tonnen und zu einer Einsparung von 600 Kubikmetern Plastikfüllung. Darüber hinaus ist Forever zu der Verwendung von Kartonboxen übergegangen, welche zu 85 % aus recyceltem Material bestehen und verwendet inzwischen auch für jegliche Bedruckungen nur noch umweltfreundliche Tinte.

„Auf die Reduzierung der Plastikfüllungen bin ich am meisten stolz“, erklärt van Eijk. „Heutzutage verwenden wir nicht nur Papierfüllungen anstatt Plastikfüllungen, sondern auch unsere Griffe sind inzwischen aus Karton und nicht mehr aus Plastik.“

Abgesehen von den Verpackungen selbst ist auch der Prozess zur Einsortierung der Produkte in die Kartons eine innovative Lösung zu mehr Nachhaltigkeit, wie van Eijk erzählt: „Das Management-System unseres Warenlagers weiß, wie groß die einzelnen Produkte sind und wieviel Platz sie in einem Karton brauchen und errechnet so die optimale Verpackungsgröße. Somit wird jede Bestellung in der passenden Kartongröße versendet, damit der nicht genutzte Luftraum möglichst gering ist.“



Mit all diesen kombinierten Maßnahmen ist Forever Direct in der Lage, Versandemissionen zu reduzieren und kann dadurch mit weniger Verpackungsmaterial mehr Produkte versenden. Außerdem kann das meiste Verpackungsmaterial von dem Empfänger recycelt werden.

Für die Zukunft hat sich Forever Direct zum Ziel gesetzt, weiterhin mehr Verantwortung für einen nachhaltigen Versand zu übernehmen, indem auch gedruckte Beilagen immer mehr reduziert werden. Diese sollen zukünftig vermehrt durch QR-Codes ersetzt werden, welcher den Kunden dieselben Informationen in digitaler Form bereitstellt. Und Forever Direct ist sich sicher: Wir werden noch mehr Wege finden, um Verpackungsmaterial einzusparen.



# Unser Herz ist in der Ukraine

Die Rex Maughan Forever Giving Foundation spendet über 116.000 US-Dollar und unterstützt damit Hope & Homes for Children



# Kurz nach dem Kriegsbeginn in der Ukraine begann die Rex Maughan Forever Giving Foundation mit ihrer Spendenaktion

Um den Kindern im Land zu helfen, suchte die Stiftung eine Organisation auf dem Boden der Ukraine als Partner. Dieser Partner wurde Hope and Home for Children, eine gemeinnützige Organisation, die es sich zum Ziel gesetzt hat, die Heimunterbringung von Kindern auf der ganzen Welt zu bekämpfen. Hope and Homes for Children beschützt Kinder in der

Ukraine durch Notunterbringungen in Pflegefamilien und in Kleingruppenheimen. Auch an dem Wiederaufbau von zerbombten und zerschossenen Mehrfamilienhäusern gearbeitet, um die ukrainischen Kinder vor der Rückkehr in ein Waisenhaus zu bewahren.

**Bis heute hat die Rex Maughan Forever Giving Foundation bereits 116.157 US-Dollar für diese Maßnahmen in der Ukraine gespendet.**



Als Startschuss erhielt die Rex Maughan Forever Giving Foundation im April 2022 eine Spende von Forever Living Products im Wert von 50.000 US-Dollar. Mit dieser Spende konnte Hope and Homes for Children über 4000 Familien und 8000 Kinder unterstützen. Insgesamt leben in der Ukraine ungefähr 100.000 Kinder in Waisenhäusern – es gibt also noch viel mehr zu tun.

„Die Flüchtlingskrise in der Ukraine kam über Nacht und ist furchtbar und absolut unnötig“, findet Forever President Gregg Maughan. „Wenn wir auf die eine oder andere Art helfen können, sei es durch eine Spende, einen Spaziergang, eine helfende Hand an der Grenze oder sogar ein Gebet, können wir alle unseren Teil zu einer Verbesserung der Situation beitragen. Wenn es auch nur einem einzigen Kind hilft, hat es sich schon gelohnt.“

Um Hope and Homes for Children weiterhin zu unterstützen, hat die Rex Maughan Forever Giving Foundation die Initiative Unity Race for Ukraine ins Leben gerufen. Diese virtuelle Fitness Challenge, welche von April bis Juni 2022 stattfand, konnte zusammen mit anderen Spenden eine weitere Summe von 66.157 US-Dollar zusammentragen, um Hope and Homes for Children zu unterstützen.

Dieser globalen Initiative konnte sich jeder anschließen und mithilfe von Trackingtools wurde durch Fitnessaktivitäten wie Laufen, Joggen oder Fahrrad fahren Geld gesammelt. Es gab zwei unterschiedliche Möglichkeiten, um zu helfen: Man konnte selbst aktiv mitmachen oder einen Teilnehmer sponsern. Dies konnte mit einer Einmalspende oder durch laufende Spenden basierend auf zurückgelegten Strecken geschehen.

Durch die gesamten Spenden unserer Stiftung konnte Hope and Homes for Children mehr als 75 Tonnen Nahrung, plus Medizin und andere essenzielle Güter, an mehr als 5000 Familien liefern. In den von der Besetzung am schwersten betroffenen Siedlungsgebieten um die Hauptstadt Kiew ist Hope and Homes for Children weiterhin dabei, lebenswichtige Dienstleistungen und Gebrauchsgegenstände zu 15.000 Menschen, hauptsächlich Kindern, zu liefern.

„Jeder Cent, der gesammelt wurde, wird uns helfen, diese Art von lebensrettenden Maßnahmen zu den am meisten gefährdeten Familien und zu den Kindern zu bringen, die von ihren Familien getrennt wurden und diesen Krieg allein überstehen müssen“, sagt Hilary Thomas, bei Hope and Homes for Children zuständig für die Sponsoren-Firmen. „Ihr alle seid wirklich Champions und habt uns in diesen schwierigen Zeiten sehr viel Hoffnung gegeben.“



Überreicht durch:

# EIN STÜCK HOFFNUNG SCHENKEN

Die Rex Maughan Forever Giving Foundation führt das Erbe und die Wohltätigkeitsarbeit des verstorbenen CEOs Rex Maughan weiter.



Die Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, Frauen und Kindern als auch deren Gemeinden auf der ganzen Welt Hoffnung und eine Verbesserung ihrer Lage zu bringen, indem sie ihnen einen besseren Zugang zu Nahrung, Unterkunft, medizinischer Versorgung und Katastrophenhilfe ermöglicht.

Erfahre hier, wie du die Rex Maughan Forever Giving Foundation unterstützen kannst:  
[forever-giving.org](https://forever-giving.org)

**Rex Maughan**  Forever Giving Foundation