AUSGABE 7

aloe life



Wie man ein Meister im Homeoffice wird

Bleibe glücklich, gesund und produktiv

Plus...

- DEIN SKINCARE-RATGEBER FÜR EINEN SUPER SOMMER
- DIE ZUKUNFT DER FITNESS
- DER POSITIVE EINFLUSS VON FOREVER
- DIE ARBEITSWELT DER ZUKUNFT

FOREVER®



Lass die Sonne rein!

LSF 30 und Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen

Mit der Aloe Sunscreen kannst du das Leben draußen noch besser genießen. Unsere Formel basierend auf modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen enthält Aloe Vera und natürliches Zinkoxid ohne Nanopartikel für einen lang-anhaltenden, optimalen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen und ist bis zu 80 Minuten lang wasserfest.

Forever Aloe Sunscreen | Art.-Nr.: 617

The Aloe Vera Company

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.

Die Welt verändert sich – mach das Beste daraus!



Die Welt entwickelt sich in so vielen Bereichen weiter. Moderne Technologie und Innovation verändern alles – auch die Art und Weise, wie wir arbeiten und im Kontakt miteinander bleiben in einer Welt, die ständig miteinander verbunden ist. In dieser Ausgabe von Aloe Life untersuchen wir dieses Konzept der Innovation und der fortschrittlichen Denkweisen.

Du kennst sicher einige Menschen, die sich nicht mit einem Job mit geregelten Arbeitszeiten zufriedengeben wollen und die Chance suchen, sich eine Zukunft zu ihren Bedingungen aufzubauen. Viele wagen diesen Sprung heutzutage. Da die jungen Erwachsenen der Generation Y den Großteil der Erwerbstätigen ausmachen, verändern sie die gesamte Industrie. Du kannst mehr über diesen Trend auf **Seite 24** lesen.

Ein weiterer Vorteil unserer verbundenen und modernen Welt ist, dass man immer mehr Arbeitsaufgaben dort erledigen kann, wo man möchte. Du arbeitest Vollzeit oder auch nur einige Tage im Monat von zu Hause aus? Dann wird dir unser Ratgeber ab **Seite 11** einige Tipps geben, wie du auch außerhalb des klassischen Büros produktiv arbeitest und es dir dabei auch noch gut geht.

Nachdem der Sommer immer näherkommt, gibt es nichts Schöneres als an der frischen Luft zu sein. Trotzdem darf unsere Haut nicht darunter leiden. Unser Sommer-Skincare-Ratgeber auf **Seite 4** zeigt euch einige kleine Empfehlungen für eure Hautpflege, damit eure Haut geschützt und hydriert ist und sich großartig anfühlt – mit Produkten, in denen sich natürliche und Inhaltsstoffe, die auf modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, gegenseitig ergänzen.

Für diejenigen, die jetzt zu Beginn der warmen Jahreszeit aktiv werden möchten, zeigt unsere Ausgabe auf **Seite 15**, wie man moderne Technologie nutzen kann, um das Beste aus seiner Fitnessroutine herauszuholen und tagtäglich gesündere Entscheidungen treffen kann.

In dieser Ausgabe des Aloe Lifes gibt es vieles zu erkunden. Ich hoffe, ihr findet einige tolle Ideen und Inspirationen, wie ihr das Beste aus eurer Zeit herausholen könnt – egal ob ihr euch auf eure Karriere oder eure Gesundheit konzentriert oder einfach mal neue Wege gehen wollt.

Executive Director of Marketing
Forever Living Products

Was erwartet dich?







04 DEIN SKINCARE-RATGEBER FÜR EINEN SUPER SOMMER
Einfache Schritte, mit denen du deine Routine änderst, um noch mehr Spaß in der Sonne zu haben.

08 FINDE DEINEN FOKUS
Lerne mit Ablenkungen umzugehen und bleibe mit einigen einfachen Tipps und Tricks konzentriert, um deine Denkleistung zu erhöhen.

15 DIE ZUKUNFT DER FITNESS
Wie uns die moderne Technologie hilft, ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen.

21 DIE DRINKS DER SAISON
Lege die Füße hoch und genieße diese leckeren alkoholfreien Cocktails mit Aloe.

24 SCHLUSS MIT GEREGELTEN ARBEITSZEITEN
Die junge Arbeitnehmerschaft verändert die Art und Weise, wie wir Erfolg definieren und was eine erfüllende Karriere wirklich bedeutet.

27 SEI EIN SOCIAL-MEDIA-SUPERHELD
Ein paar Tipps von Forevers Director of Digital Marketing, damit du deine Präsenz in den sozialen Medien verbessern kannst.

11 WIE MAN EIN MEISTER IM HOMEOFFICE WIRD
Bleibe glücklich, gesund und produktiv während du von zu Hause aus arbeitest.

Dein Skincare-Ratgeber für einen super Sommer

Endlich ist der Sommer da – das Highlight des Jahres. Wir haben die kalten Tage überstanden und die ersten Sonnenstrahlen laden zum T-Shirt-Wetter ein. Die Blätter sind so grün wie nie und die Tage sind endlich wieder länger. Das gute Wetter lädt dich dazu ein, ein Abenteuer zu erleben oder ein gutes Buch im Schatten zu lesen. Kurz: Es gibt viele Gründe, die Sommerzeit zu lieben.

Die schöne Zeit kann aber schnell vorbei sein, wenn du deine Haut nicht vor der starken Sonne schützt. Zu viel Zeit in der Sonne ist zu 90 Prozent die Ursache für Hautschädigungen einschließlich Dehydrierung, schlaffe Haut, unregelmäßige Pigmentierung, altersbedingte Anzeichen und Sonnenbrand.

Holly Stout, Director of Product Development bei Forever sagt, dass der Sommer ein guter Zeitpunkt ist, um die Hautpflegeroutine zu ändern – und das ist gar nicht schwierig. Ein paar kleine, einfache Veränderungen und Ergänzungen können zu einer jünger aussehenden und strahlenden Haut führen.



Schritt 1

Mehr Feuchtigkeitspflege

Während des Sommers hat deine Haut mit vielen umweltbedingten Faktoren wie Verunreinigungen und Sonnenschäden zu kämpfen. Die viele Zeit draußen im Freien verringert die Feuchtigkeitsreserven unserer Haut. Deswegen schlägt Holly vor, sich im Sommer mehr auf die Feuchtigkeitspflege unserer Haut zu konzentrieren.

Der erste Schritt deiner Feuchtigkeitspflege sollte ein ordentliches Peeling sein. Es entfernt abgestorbene Hautpartikel und Ablagerungen und die Haut bekommt dadurch einen strahlenden Teint und eine bessere Textur. Ein Peeling hilft auch dabei, dass nichts zwischen deine Haut und deinen ausgewählten Pflegeprodukten kommt. Der **smooting exfoliator** beinhaltet Jojoba-Perlen und eine Kombination aus natürlichen Inhaltsstoffen basierend auf modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Ein Peeling hilft auch beim nächsten Schritt deiner Routine: der Feuchtigkeitspflege. Laut Holly ist der **aloe activator** perfekt für die Feuchtigkeitspflege im Sommer. Er besteht zu 99 % aus reinem Aloe-Vera-Gel und lässt sich leicht auf der Haut verteilen – dadurch entsteht ein erfrischendes und angenehmes Gefühl auf der Haut. Für ein extra cooles Gefühl empfiehlt Holly, den **aloe activator** in den Kühlschrank zu stellen.

> **WENN DU DIES IM SOMMER VOR DEM AUFTRAGEN DER INFINITE BY FOREVER RESTORING CREME ODER DES SONYA SOOTHING GEL MOISTURIZERS DURCHFÜHRST, LIEFERT DIR DIESE KOMBI NOCHMAL EINEN GRÖSSEREN FEUCHTIGKEITSKICK.**

Schritt 2

Schütze dich vor UVA- und UVB-Strahlen

Natürlich ist der nächste entscheidende Schritt in deiner Routine im Sommer, deine Haut vor den schädlichen Sonnenstrahlen zu schützen. Für den täglichen Gebrauch empfiehlt Holly die **protecting day lotion** aus der Reihe der Targeted Skincare von Forever. Hier wird unsere beste Aloe mit hochwirksamen Inhaltsstoffen und einem natürlichen mineralischen Sonnenschutz mit LSF 20 kombiniert.

„Das Coole an diesem Produkt ist, dass es nicht nur einen Sonnenschutz für dein Gesicht liefert“, sagt Holly. „Die Lotion ist auch eine Feuchtigkeitspflege und ein Anti-Aging-Produkt und hat also einen Dreifacheffekt.“

Wenn du längere Zeit in der Sonne sein möchtest, ist ein langanhaltender Sonnenschutz mit hohem LSF essenziell für deine Haut. Die **Forever Aloe Sunscreen** hat einen LSF von 30, welcher bis zu 80 Minuten lang wasserfesten Schutz bietet. Was dieses Produkt wirklich besonders macht, ist der hohe Anteil von Aloe-Vera-Gel kombiniert mit natürlichem Zinkoxid ohne Nanopartikel.

Das Aloe-Vera-Gel hilft deiner Haut, die Feuchtigkeit perfekt aufzunehmen, während das natürliche Zinkoxid gegen UVA- und UVB-Strahlen schützt. UVA-Strahlen machen 95 % der Sonnenstrahlen aus. Sie dringen tief in die Haut ein und spielen eine wichtige Rolle bei der Alterung und Faltenbildung. UVB-Strahlen sind schädlicher für die äußeren Hautschichten und verursachen Rötungen und Sonnenbrand.

Die Aloe Sunscreen schützt deine Haut nicht nur vor den schädlichen Sonnenstrahlen. Sie ist außerdem reef safe, was bedeutet, dass du nicht die fragilen Ökosysteme in Meeren belastest und du somit ohne schlechtes Gewissen deine Tage am Strand verbringen kannst.



Holly Stout

DIRECTOR OF GLOBAL PRODUCT DEVELOPMENT

Schritt 3

Wahre Schönheit kommt von innen

Du möchtest eine strahlende und gesunde Haut haben? Dann achte auch auf die Pflege von innen!

Laut der Mayo Clinic (eine US-amerikanische Non-Profit-Organisation mit Sitz in Rochester, Minnesota) führt eine gesunde Ernährung nicht nur zu besserer Haut, sondern zu einer besseren Gesundheit im Ganzen. Lebensmittel wie beispielsweise Karotten, Zitronen und Orangen haben einen schützenden Effekt für die Haut. Bohnen, Erbsen, Linsen und Fisch sorgen ebenfalls für eine gesündere Haut.

Raffinierter Zucker, Fertigprodukte und ungesunde Fette können hingegen eine Ursache dafür sein, dass die Haut schneller altert.

Holly empfiehlt daher, gerade im Sommer täglich Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Ihr Favorit ist hier der **infinite by Forever® firming complex**. Dieses Nahrungsergänzungsmittel für den täglichen Gebrauch kombiniert natürliche Inhaltsstoffe basierend auf der neuesten Hautforschung. Der **firming complex** verlangsamt den Alterungsprozess der Haut von innen nach außen und bietet dir so die optimale Anti-Aging-Rundumversorgung.

Hyaluronsäure ist zwar überall im Körper vorhanden, die Produktion wird jedoch mit zunehmenden Alter reduziert. Die innovative Produktformel von **Forever Active HA®** verwendet eine einzigartige Formel von Hyaluronsäure mit leichtem Molekulargewicht, wodurch die Hautfeuchtigkeit unterstützt wird und das 1000-fache Volumen an Wasser gespeichert werden kann. Durch das patentierte Injuv-Verfahren kann die Hyaluronsäure vom Verdauungssystem leicht aufgenommen und verarbeitet werden.

Ab in die Sonne!

Genieße den Sommer, ohne deinem Körper dabei zu schaden. Wenn du diese drei einfachen Schritte anwendest, um deine Haut zu pflegen, zu schützen und zu nähren, bist du startklar für die schönste Zeit im Jahr.



WEITERE PRODUKTE FÜR EINE STRAHLENDE HAUT IM SOMMER

aloe bio-cellulose mask

Die **aloe bio-cellulose mask** enthält natürliche Inhaltsstoffe wie Aloe-Vera-Gel, Grüner-Tee-Extrakt, Rosskastanie, Seegras und Antioxidantien. Die hauchdünnen Fasern passen sich perfekt an die Gesichtskonturen an und können auch zu feinen Linien und Falten vordringen.

aloe bio-cellulose mask | Art.-Nr.: 616



Sonya™ refining gel mask



Wissenschaftlich entwickelt, um die Regeneration der Haut in der Nacht zu unterstützen, stimuliert die **refining gel mask** den natürlichen Reparaturprozess der Haut. Für zusätzliche Feuchtigkeitspflege kombinierst du die Maske mit dem soothing gel moisturizer, bevor du ins Bett gehst und reinigst dein Gesicht am nächsten Morgen.

Sonya™ refining gel mask | Art.-Nr.: 607

Aloe Vera Gelly

Du warst ein bisschen zu lange in der Sonne? Verwöhne deine Haut mit dem kühlend-erfrischenden **Aloe Vera Gelly**. 85 Prozent reines Aloe-Vera-Gel sind einfach nur wohltuend. Mit diesem absolut höchsten Anteil an Aloe Vera im transparenten Hautpflege-Gel wird deine Haut mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgt. Du wirst den relaxenden Effekt sofort auf der Haut spüren!



Aloe Vera Gelly | Art.-Nr.: 061



Aloe Lips®

Die ultimative Pflege für deine Lippen bekommst du dank Aloe Vera, Jojobaöl und drei Arten von Wachs. Aloe Lips™ ist das beste Mittel gegen spröde, trockene und rissige Lippen während er gleichzeitig pflegt und schützt. Mit seiner kleinen und handlichen Größe passt er überall rein, damit man selbst an sonnigen Tagen samtweiche Lippen hat.

Forever Aloe Lips® | Art.-Nr.: 022



Finde deinen Fokus

In der heutigen vernetzten Zeit haben wir ständig mit Ablenkungen zu kämpfen. Soziale Medien, SMS, Fernseher, das Internet und natürlich unsere Arbeit – alles Faktoren, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken. Studien zufolge wird unsere Aufmerksamkeitsspanne immer geringer und alle Anzeichen nach ist unser digitaler Lebensstil ein Grund dafür.

Der durchschnittliche Arbeitnehmer checkt seine E-Mails sage und schreibe 30 Mal pro Stunde, und Smartphone-Nutzer nehmen ihr Telefon etwa 1.500 Mal innerhalb einer Woche in die Hand. In jeder Ecke wimmelt es von Ablenkungen und das gefährdet deine Produktivität.

Glücklicherweise muss dich die tägliche Ablenkung nicht davon abhalten das Beste aus jedem Tag herauszuholen. Ein paar kleine Veränderungen können schon dabei helfen, dass du fit, aktiv und konzentriert bleibst.

Mache Sport am Morgen

Studien zufolge ist Sport nicht nur wichtig, damit dein Körper stark und gesund bleibt. Sich sportlich zu betätigen hat auch einen großen Einfluss auf deinen mentalen Zustand. Laut der Fachzeitschrift Neurology wird dies im Alter zunehmend wichtiger. Wenn du jeden Tag 20 Minuten dem Sport widmest, wird es dir leichter fallen, dich den Tag lang über zu konzentrieren.

Iss mehr gesunde Fette

Lebensmittel wie beispielsweise Avocados und Nüsse enthalten gesunde Fette. Diese Fette unterstützen die kognitiven Funktionen, da sie eine natürliche Quelle für Lutein sind – ein wichtiger Nährstoff für die Augen.

Schreibe wichtige Aufgaben auf Papier auf

Wichtige Aufgaben stündlich händisch aufzuschreiben hilft dabei, dass sich dein Gehirn wieder konzentrieren kann. Versuche deine Hauptziele aufzuschreiben und stoppe, wie lange es dauert, um diese zu erledigen. Wenn du die Zeit stoppst entsteht eine Dringlichkeit, die dir wiederum hilft, bei deinen wichtigen Aufgaben konzentriert zu bleiben.

Stelle unnötige Benachrichtigungen auf deinem Mobiltelefon aus

Anrufe und SMS können schon genug ablenken. Wenn man jetzt noch Benachrichtigungen von sozialen Medien, Gruppenchats oder anderen Formen von Medien berücksichtigt, kommt es automatisch zu einer konstanten Ablenkung. Gehe in deine Einstellungen und stelle Benachrichtigungen tagsüber stumm, wenn du konzentriert bleiben musst.

Sorge für einen besseren Schlaf

In der Arbeitswelt assoziiert man Erfolg oft mit langen Arbeitszeiten und wenig Schlaf. Studien zufolge holen jedoch diejenigen, die regelmäßig 8 Stunden pro Nacht schlafen, das meiste aus jedem Tag heraus. Zu wenig Schlaf kann einen extrem schlechten Einfluss auf deinen Fokus und dein Gedächtnis haben.



Verschaffe dir einen Vorteil mit Forever Focus™

Nicht jeder kann immer die richtigen Entscheidungen treffen und wenn deine Produktivität darunter leidet, schadet es nicht, sich eine kleine Hilfe zu holen. Forever Focus™ ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das deine kognitiven Funktionen optimal unterstützt.

Diese einzigartige Formel beinhaltet Cognizin®, eine klinisch getestete Markenform von Citicolin, welches ein wichtiger Nährstoff im Gehirn ist. Studien besagen, dass sowohl Alter als auch Mangel an wichtigen Nährstoffen einen Einfluss auf die Menge an Citicolin, das im Gehirn produziert wird, haben kann. Deshalb sind Nahrungsergänzungsmittel unerlässlich.

Weitere Inhaltsstoffe wie beispielsweise Ginkgo sind bekannt für die Unterstützung der mentalen Klarheit und Aufmerksamkeit und verhelfen zusätzlich zu mehr Wohlbefinden. Weitere Extrakte aus Grünem Tee, Rosenwurz und Guarana machen dieses Produkt komplett.

Viele haben alltäglich mit Ablenkungen zu kämpfen und kognitive Stärke ist für jede Altersgruppe wichtig. Forever Focus™ ist ideal für Studenten, Sportler, Erwerbstätige und aktive Senioren. Forever Focus™ unterstützt mentale Klarheit und eine geordnete Denkweise. Mit Forever Focus™ kannst du in einer hektischen Welt einen kühlen Kopf bewahren!

Forever Focus™ | Art.-Nr.: 622



Wie kannst du Ablenkungen vermeiden?

Kleine Veränderungen können dir dabei helfen, mental fit zu bleiben. Wenn du einige unserer Tipps in deine Routine einbaust und täglich Forever Focus™ zu dir nimmst, bleibst du scharfsinnig und konzentriert.

Bleibe fit. Bleibe konzentriert.

Überstehe den Tag nicht nur, hole das Beste heraus mit Forever Focus™.

Forever Focus™ vereint eine einzigartige Mischung aus Kräutern, Vitaminen, Zink und Cognizin®, eine klinisch erforschte Form von Citicolin. Extrakte aus Grünem Tee, GInkgo, Rosenwurz und Guarana komplementieren dieses Produkt ideal. Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist für jeden geeignet, egal ob Student, Sportler, Berufstätiger oder aktiver Senior.



Forever Focus™ | Art.-Nr.: 622

The Aloe Vera Company

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.



Wie man ein Meister im Homeoffice wird

Die Vorteile von Homeoffice und wie man dabei positiv und produktiv bleiben kann.

Von zu Hause aus arbeiten mag für viele ein Traum sein, während andere den Alltag im Büro bevorzugen. Einige gewöhnen sich schneller daran von zu Hause aus zu arbeiten als andere. Mit weiteren Faktoren wie beispielsweise familiären Verantwortungen kann man sich schnell überfordert fühlen. Nichtsdestotrotz gibt es ebenfalls zahlreiche Vorteile und für manche kann das Arbeiten von zu Hause zu einem ausgeglichenen Lebensstil beitragen.



Schlaf

Schlaf ist unerlässlich, damit du tagsüber konzentriert arbeiten kannst. Schlafmangel kann eine Reihe von Auswirkungen haben, die schädlich für deine physische und mentale Gesundheit sind. Es wird empfohlen, jede Nacht zwischen sieben und neun Stunden Schlaf zu bekommen, das ist jedoch individuell abhängig je nach optimaler Leistungsfähigkeit.

Gib den Ton an

Wenn du eine halbe Stunde früher aufstehst, wird es dir leichter fallen den Tag entspannter zu starten. Widerstehe der Versuchung gleich dein Handy in die Hand zu nehmen und soziale Medien zu checken, sobald du wach geworden bist. Versuche stattdessen Tagebuch zu führen oder zu meditieren, lies etwas was dich inspiriert oder mache einfache Stretching- oder Yoga-Übungen. Geistig fit zu sein ist so wichtig – entweder bestimmst du den Tag oder er dich. Auf den folgenden Seiten geben wir dir einige Tipps, wie du eine positive Einstellung erreichst.

Finde eine Routine

Organisiert zu sein und einen Zeitplan zu erstellen wird dir das Gefühl geben, Kontrolle zu haben und dir dabei helfen, einen klaren Kopf zu bewahren. Versuche eine Routine zu schaffen, in der du geplante Arbeitszeiten, Pausen und Zeit mit der Familie einplanst, damit du alle Vorteile für diese flexiblen Umstände herausholst.

Arbeite in Intervallen

Konzentriere dich eineinhalb Stunden auf deine wichtigste Aufgabe ohne jegliche Ablenkung und Unterbrechung. Schalte Benachrichtigungen auf deinem Telefon oder in deinem E-Mail-Programm auf deinem Laptop aus. Es wird immer deutlicher, dass diese Arten von Unterbrechungen die Qualität unserer Arbeit immens beeinflussen. Mache eine anständige Mittagspause weg von deinem Laptop oder deinem Schreibtisch. Den Rest des Tages solltest du in Intervallen von einer Stunde arbeiten. Denke auch daran, nach jeder Aufgabe eine zehnminütige Pause einzulegen - dafür eignet sich am besten etwas Bewegung oder ein Glas Wasser.



Mache Sport

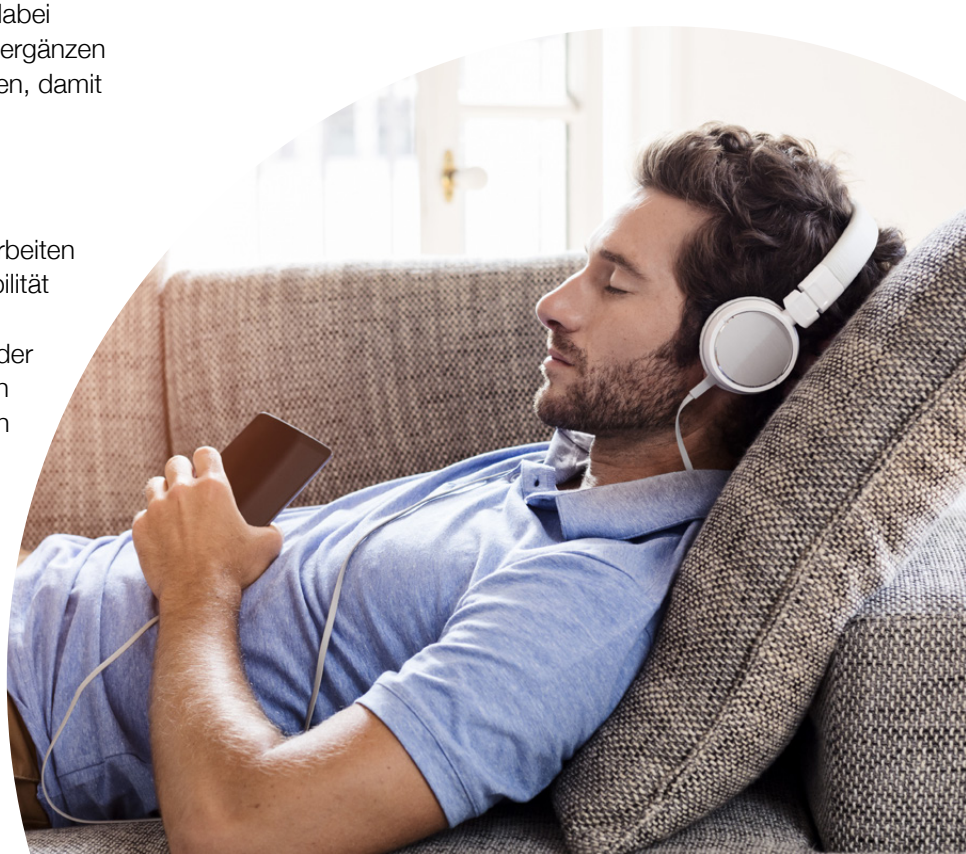
Manchmal kann es schwierig sein, sich Zeit für seinen Fitnessplan zu nehmen. Sport gibt uns aber nicht nur ein besseres Gefühl, es ist auch eine gute Möglichkeit Stress abzubauen. Wenn du es schaffst, etwas Zeit in deine tägliche Routine zu integrieren, wird sich dein äußerliches Erscheinungsbild und dein mentaler Zustand verbessern – was dich wiederum konzentrierter arbeiten lässt. Um deinen Sportaufwand zu optimieren, werden dir die F.I.T.-Programme von Forever dabei helfen, dich besser zu fühlen. Die Programme ergänzen deine Ernährung mit grundlegenden Nährstoffen, damit deine harte Arbeit nicht umsonst ist.

Bleibe sozial

Du denkst vielleicht, dass von zu Hause aus arbeiten einen antisozialen Touch hat. Aber diese Flexibilität erlaubt dir sogar sozialer zu sein, sowohl mit Freunden als auch Arbeitskollegen. Du bist in der Lage, nach deinem eigenen Tempo zu arbeiten und tagsüber dich mit Kollegen auszutauschen und nie wieder einen besonderen Anlass zu verpassen. Die heutige digitale Welt erlaubt uns miteinander verbunden zu sein wie nie zuvor – neue Kontakte herzustellen muss nicht immer von Angesicht zu Angesicht sein. Du kannst dein Geschäft ausbauen, neue Leads generieren und aus diesen bequem von zu Hause Kunden oder Teampartner aufbauen.

Entspanne und schalte ab

Versuche mindestens eine Stunde vorm Schlafengehen keine moderne Technologie mehr zu nutzen, damit du den Tag entspannt ausklingen lassen kannst. Wenn du bewusst Zeit für dich selbst investierst, wird es dir einfacher fallen deinen Kopf freizubekommen und deinen Fokus zu erneuern.



Zwölf Tipps für positives Denken

Eine positive Denkweise kann für positive Ergebnisse sorgen. Eine Person mit einer positiven Einstellung geht davon aus, dass das Glück seinen Weg findet und alle Schwierigkeiten überwunden werden.

1. **Schreibe wofür du dankbar bist…**
   Dadurch bekommst du eine bessere Perspektive, wodurch du instinktiv Dankbarkeit spüren wirst.

2. **Umgebe dich mit positiven Menschen…**
   Ihr Verhalten wird sich auf dich abfärben und deine Stimmung wird sich bessern.

3. **Kümmere dich um dich selbst…**
   Eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Sport werden dir helfen, dich sowohl physisch als auch mental besser zu fühlen.

4. **Übernehme Verantwortung für Taten…**
   Statt die Opferrolle zu übernehmen, solltest du versuchen, die Kontrolle über dein Leben zu gewinnen indem du aus deinen Fehlern lernst.

5. **Gib an die Community zurück…**
   Es ist unglaublich was für Auswirkungen es haben kann, Freiwilligenarbeit zu leisten und anderen Menschen zu helfen.

6. **Mache Komplimente…**
   Wenn du dies regelmäßig (und aufrichtig) tust, wirst du instinktiv „nach dem Guten im Menschen suchen“.

7. **Lese inspirierende Bücher und Artikel…**
   Positives zu lesen wird sich auf deine Denkweise auswirken und dich letztendlich dazu bringen positiv zu denken.

8. **Wäge die Konsequenzen ab…**
   Wenn du denkst, du könntest an etwas scheitern, stehen die Chancen groß, dass du es am Ende auch tun wirst. Glaube an dich!

9. **Arbeite auf ein Ziel hin…**
   Das wird dir dabei helfen konzentriert zu bleiben und dir die Motivation geben, jegliche Hindernisse zu überwinden.

10. **Erkenne Negativität und ersetze sie…**
    Mache dir bewusst, wenn du negativ bist und ersetze diese Gedanken mit anderen, die dich voranbringen.

11. **Übung macht den Meister…**
    Die oben genannten Tipps passieren nicht einfach über Nacht, also denk daran durchzuhalten.

12. **Gib nicht auf…**
    Bleib hartnäckig – du wirst es schaffen!

Die Zukunft der Fitness



Wie moderne Technologie unsere Gesundheit langfristig verbessert

Du kommst nicht wirklich in die Gänge, nachdem du wieder einige Folgen deiner Lieblingsserie angeschaut hast – zu viele, wenn du ehrlich bist. Ein bekanntes Summen auf deinem Handgelenk bringt dich dazu deine Smartwatch zu checken, die dir wiederum sagt, dass du mit deiner körperlichen Aktivität für heute etwas hinterher hinkst und du daher ein paar extra Minuten investieren musst, um deine Ziele zu erreichen.

Eine weitere Benachrichtigung lässt dich wissen, dass du nicht nur spät ins Bett gegangen bist, sondern auch weniger Stunden Tiefschlaf hattest. Stress in der Arbeit ließ dich nicht völlig entspannen und du bist regelmäßig aufgewacht, weil du an all die Aufgaben gedacht hast, die am Montag im Büro auf dich warten.

Bevor du also deinen ersten Kaffee hattest, weißt du schon, dass du heute mehr Sport machen, früher ins Bett gehen und dir eine Möglichkeit überlegen musst, deinen Stress zu reduzieren, damit du einen tieferen Schlaf bekommst.

Wir stehen noch am Anfang, wenn es darum geht, wie wir moderne Technologie für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nutzen können. Es gibt unterschiedliche Apps, Geräte und Equipments, die unterschiedliche Funktionen aufweisen.

> **MODERNE TECHNOLOGIE HAT IHREN ANTEIL DARAN, DASS MENSCHEN HEUTZUTAGE GESÜNDER, FITTER UND INFORMIERTER SIND. MODERNE HILFSMITTEL VERBESSERN UNSERE VERHALTENSWEISEN UND GEBEN UNS EIN VERSTÄNDNIS DAFÜR, WAS UNSER KÖRPER BENÖTIGT.**

Der Grundstein für ein gesünderes Ich

Bezogen auf moderne Technologie sind die Grundfunktionen allgemein bekannt. Wir wissen, dass es Uhren wie die Apple Watch, Garmin und Fitbit gibt, die man mit Smartphone Apps synchronisieren kann. Sie zählen unsere Schritte, wieviele Kilometer wir zurückgelegt haben und verfügen über ein integriertes GPS-Tracking-System.

Aber diese moderne Technologie hat sich in letzter Zeit enorm verändert – sie gibt uns Einblicke in unsere Körper, die uns nicht nur dabei helfen, wichtige Veränderungen umzusetzen, sondern in manchen Fällen sogar Leben retten können. Die neueste Apple Watch zum Beispiel wurde mit starken Sensoren und einer Elektrokardiogramm App entwickelt, die wichtige Informationen über die Gesundheit des Herzes überträgt.

> **FÄLLT DER PULS AUF 40 ODER STEIGT ER AUF ÜBER 120 AN, WENN ES DEN ANSCHEIN MACHT, DASS DIE PERSON IN DEN LETZTEN 10 MINUTEN INAKTIV WAR, VERSENDET DIE WATCH APP EINE BENACHRICHTIGUNG.**

Ein Puls, der entweder kontinuierlich zu niedrig oder zu hoch ist, sollte mit einem Arzt besprochen werden. Die EKG App in der Apple Watch gibt Nutzern Einblicke, wofür man bis vor kurzem teures, medizinisches Equipment benötigt hätte. Die App versendet darüber hinaus Benachrichtigungen, wenn jemand einen schnellen, sprunghaften oder unregelmäßigen Puls hat. Die Ergebnisse können als PDF exportiert werden, um sie anschließend mit einem Arzt zu besprechen.

Wenn dein anhaltender Puls nicht der gesunden Norm für dein Alter entspricht, können täglicher Sport und eine Umstellung deiner Ernährung dabei helfen, den Puls unter Kontrolle zu bekommen. Und es gibt viele neue moderne Technologien, die dir dabei helfen dranzubleiben.

Egal ob du deine Ernährung umstellen oder fitter werden möchtest, moderne Technologie kann dir dabei helfen, bessere Entscheidungen zu treffen. Hier stellen wir dir einige Produkte vor:

Intelligente Wasserflaschen

Du bist dir nicht sicher, ob du im Laufe des Tages genug Wasser trinkst? Smarte Wasserflaschen wie beispielsweise die von Hidrate werden dir dabei helfen. LED-Lichter lassen die ganze Flasche erleuchten, um dir zu signalisieren, dass es wieder Zeit ist, Wasser zu trinken. Und es gibt sie in vielen ansprechenden Farben. Du kannst sie per Bluetooth mit der Hidrate App synchronisieren, damit du deine tägliche Wasserzufuhr im Blick hast.



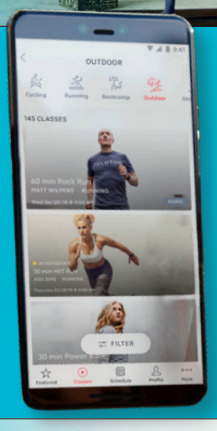
Intelligente Yoga-Kleidung

Komme in alle möglichen Yoga-Posen dank deiner Kleidung. Die Kombi aus T-Shirt und Hose von Pivot Yoga hat eingenähte Sensoren, die deine Körperhaltung erkennen und dir Echtzeit-Feedback von einem virtuellen Yoga-Lehrer geben.



Gymondo App

Die Mitgliedschaft kostet zwischen 6,99 € und 12,99 € – je nach Vertragslänge. Man hat aber ebenfalls die Möglichkeit 30 Tage lange gratis zu testen und jederzeit zu kündigen. Unter den 60 Fitness-Programmen, 750 Workouts und 2000 Fitness-Rezepten ist wirklich für jeden etwas dabei. Ob du deine Fitnessübungen draußen oder drinnen machst, bleibt dir selbst überlassen – es gibt auf alle Fälle viel zu entdecken.



Mirror Fitness

Dieser Ganzkörper-Spiegel, der auf einem 4-Kern-Prozessor läuft, sieht aus, als wäre er Teil eines Science-Fiction-Films. Der Spiegel verwandelt sich zu einem Bildschirm, der Fitnessübungen auf Abruf zeigt – alles von Yoga bis Boxen, Cardio und Pilates. Du siehst außerdem deine eigene Reflektion und die deines Trainers, damit du am Ball bleibst.



Intelligente Waagen

Wenn du eine intelligente Waage kaufst, erhältst du viele nützliche Informationen über dein Gewicht hinaus. Es gibt viele unterschiedliche Produkte auf dem Markt. Die Withings Body+ verrät dir dein Gewicht, deine Muskelmasse und deinen Fett- und Wasseranteil, damit du eine exakte Repräsentation deines Körperaufbaus bekommst. Sie kann mit mehr als hundert unterschiedlichen Fitness-Apps verbunden werden und hat einen Schwangerschaftstracker, um gesunde Gewichtszunahme zu messen.



Eine Seite, drei Programme

Unsere F.I.T.-Webseite begleitet dich bei unseren drei Programmen CLEAN 9, F15™ und VITAL5®. Auf der Seite findest du Ernährungs- und Workout-Tipps, die dich dabei unterstützen sollen, zu einem gesünderen Lebensstil zu finden.

CLEAN9

Mit unserem Clean9-Programm machst du den ersten Schritt, um lebenslange Gewohnheiten zu verändern und ein langfristiges Gewichtsmanagement erfolgreich umzusetzen. Mit Clean9 beginnt sich dein Körper zu reinigen und Nährstoffe können optimal aufgenommen werden. So legst du einen wichtigen Grundstein für deine Gesundheit. Du wirst dich einfach leichter und kraftvoller fühlen. Mit deiner Energiekur von Forever wirst du voller Power in den Sommer starten, versprochen!

Clean9 Gel Vanilla | Art.-Nr.: 475, **Berry Vanilla** | Art.-Nr.: 625,
Peaches Vanilla | Art.-Nr.: 629
Clean9 Gel Chocolate | Art.-Nr.: 476, **Berry Chocolate** | Art.-Nr.: 626,
Peaches Chocolate | Art.-Nr.: 630
F15™ Vanilla | Art.-Nr.: 979, **F15™ Chocolate** | Art.-Nr.: 982
Vital5® Gel | Art.-Nr.: 456, **Vital5® Berry** | Art.-Nr.: 457,
Vital5® Peaches | Art.-Nr.: 458, **Vital5® Freedom** | Art.-Nr.: 459

F15™

In nur 15 Tagen gesünder, schlanker und fitter werden. Mache nach Clean9 mit dem F15™-Programm weiter, und du bist auf dem besten Weg zu deiner Wunschfigur. Forever hat für dich einen täglichen Ernährungsplan entwickelt – wir begleiten dich 15 Tage lang. Mit F15™ lernst du, wie du dich gesund ernährst. Im Zusammenspiel mit täglicher Bewegung wirst du es schaffen, dein Traumgewicht zu erreichen. Ein optimales Ernährungsprogramm, um sich gesund und aktiv zu fühlen.

VITAL5®

Die Produktserie Vital5® wurde geschaffen, um jeden Menschen beim Streben nach gesunder Lebensführung tatkräftig zu unterstützen. Basierend auf den fünf wesentlichen Eckpfeilern eines ausgeglichenen Lebensstils hilft dir Vital5® dabei, die Grundversorgung deines Körpers mit Nährstoffen sicherzustellen. Jedes Paket enthält dabei 5 Basisprodukte, die darauf abgestimmt sind, die Basis für mehr Aktivität, innerer Zufriedenheit und deiner Traumfigur zu legen.





Werde F.I.T. mit Forever

Fordere dich selbst heraus und erreiche deine Ziele mit dem F.I.T.-Programm von Forever

Wir heben deine Ernährungsweise auf den nächsten Level und zeigen dir Workouts, die zu deinem Fitness-Level passen – egal ob Anfänger oder schon fortgeschrittener Sportler. Hole dir jetzt deine passende F.I.T.-Box und erreiche damit deine Fitnessziele.

Verfolge deine Fortschritte und bleibe motiviert mit Hilfe unserer F.I.T.-Webseite www.tuedirwasgutes.com. Diese Seite begleitet dich bei allen deinen Etappen deiner Fitnessreise.

Clean9 Gel Vanilla | Art.-Nr.: 475, **Berry Vanilla** | Art.-Nr.: 625, **Peaches Vanilla** | Art.-Nr.: 629
Clean9 Gel Chocolate | Art.-Nr.: 476, **Berry Chocolate** | Art.-Nr.: 626, **Peaches Chocolate** | Art.-Nr.: 630
F15™ Vanilla | Art.-Nr.: 979, **F15™ Chocolate** | Art.-Nr.: 982
Vital5® Gel | Art.-Nr.: 456, **Vital5® Berry** | Art.-Nr.: 457, **Vital5® Peaches** | Art.-Nr.: 458, **Vital5® Freedom** | Art.-Nr.: 459

The Aloe Vera Company

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.

FOREVER SCHÜTZT DIE UMWELT AN LAND UND IM MEER

Unseren Planeten gut zu behandeln spielt eine wichtige Rolle bei allem was wir bei Forever tun. Schließlich arbeiten wir sehr hart daran, Menschen dabei zu helfen ein glückliches, gesünderes Leben zu führen. Das bedeutet auch, unseren Teil dazu beizutragen unsere Umwelt zu schützen. Hier nur ein paar Aspekte was wir bei Forever tun:



An Land

Wir betreiben verantwortungsvolle Landwirtschaft

Unsere Aloe-Plantagen in Texas und in der Dominikanischen Republik setzen den Standard für verantwortliches Handeln sehr hoch. Wir nutzen Tröpfchenbewässerung, um die Wassernutzung auf den Feldern zu reduzieren und sammeln das Wasser, das für die Reinigung der Pflanzen benutzt wird, damit wir es auf den Feldern wiederverwerten können.

Unsere Lieferkette ist intelligent

Wir kontrollieren unsere eigene Lieferkette. Das hilft uns dabei, unseren CO2-Fußabdruck kontinuierlich zu reduzieren, indem wir immer wieder neue und effektivere Wege finden, wie wir unsere Produkte an unsere Kunden weltweit ausliefern. Dadurch können wir auch Verpackungsmaterial minimieren und Abfall verringern.

In der Luft

Wir reinigen die Luft

20 Aloe-Pflanzen können so viel CO2 in Sauerstoff umwandeln wie ein ausgewachsener Baum. Das bedeutet, dass unsere Millionen von Aloe-Pflanzen jährlich den CO2 -Gehalt um mehrere hundert Millionen Tonnen auf der Erde reduzieren.

Wir vermeiden Abfall

Unser Lieblingsprodukt, das Forever Aloe Vera Gel™ im Tetrapak, wird aus recycelbaren Materialien hergestellt. So stellen wir sicher, dass unsere Verpackung wieder genutzt wird und nicht auf Mülldeponien oder in Flüssen und Meeren landet.



Im Meer

Wir halten das Wasser sauber

So viele Haushaltsprodukte, von denen wir es nicht denken würden, enthalten giftige Chemikalien, die oft in den Abfluss und somit in den Wasserkreislauf gelangen. Forever Aloe MPD® 2X Ultra ist ein Mehrzweckreiniger, der diese giftigen Produkte ersetzen kann und dabei eine effektive Lösung aus umweltfreundlichen und biologisch abbaubaren Inhaltsstoffen ist.

Wir schützen die Riffe

Korallenriffe spielen eine grundlegende Rolle in dem empfindlichen Ökosystem unserer Meere, aber viele Sonnencremes enthalten Chemikalien, die Korallenriffe ausbleichen und töten. Die Aloe Sunscreen von Forever enthält natürliche Zinkoxide (ohne Nanopartikel) – es schützt uns also nicht nur vor gefährlichen Sonnenstrahlen sondern ist auch schonend für unsere Riffe.

Forever Aloe Vera Gel™ | Art.-Nr.: 715
Forever Aloe Sunscreen | Art.-Nr.: 617
Forever Aloe MPD® 2X Ultra | Art.-Nr.: 307

Drink der Saison



Dieser Aloe-inspirierte alkoholfreie Cocktail ist das perfekte Erfrischungsgetränk, um einen entspannten Tag im Garten oder einen Nachmittag am See zu verbringen. Genieße deine Zeit draußen und trinke etwas, was dir nicht nur schmeckt, sondern dir auch guttut!

Wusstest du schon?

Forever Aloe Peaches™ ist der ideale tägliche Begleiter für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Bereits zwei Gläser von 0,15 l decken den Tagesbedarf an Vitamin C. Das Gel mit Pfirsichgeschmack kombiniert alle Vorteile unseres Gels mit dem köstlichen Geschmack und der antioxidativen Kraft von sonnengereiften Pfirsichen.

Peach Basil Mule

Dieses Erfrischungsgetränk kombiniert den süßen Geschmack von Pfirsichen mit einem würzigen Kick aus Ingwer.

- 90 ml Forever Aloe Peaches™
- 15 ml Limettensaft
- 120 ml Ginger Beer / Ingwerlimonade
- 2 frische Blätter Basilikum
- \+ Eiswürfel

Vermenge all diese Zutaten in einem Cocktailshaker und schüttle ihn für etwa 30 Sekunden. Anschließend füllst du das Getränk in einen Kupferbecher mit Eis und garnierst es noch mit Basilikumblättern und einer Scheibe Limette. Du kannst das Getränk nun mit einem wiederverwendbaren Edelstahlstrohhalm genießen.

Frozy Aloe-Navels

Frostig, frisch und süß. Du wirst den strahlenden Sommer mit dieser Kombination aus Aloe, Pfirsichen und Orangensaft absolut genießen. Aus diesem Rezept kannst du zwei Portionen machen – denn eine wird dir mit Sicherheit nicht reichen!

- 480 g gefrorene Pfirsiche
- 300 ml gekühlter Orangensaft
- 120 ml Forever Aloe Peaches™
- \+ Scheibe Pfirsich zum Garnieren

Gib alle Zutaten in einen Mixer, bis sie ganz flüssig sind und gib dein Erfrischungsgetränk dann in ein Longdrink-Glas. Wenn du das Getränk dünnflüssiger haben möchtest, gib ein paar Eiswürfel dazu.



Forever Aloe Peaches™ | Art.-Nr.: 777

Der Sommer wird süß

Diesen Sommer verwöhnen wir uns mit dem süßen Geschmack von sonnengereiften Pfirsichen.

Forever Aloe Peaches™ kombiniert Pfirsichpüree mit reinem Aloe-Vera-Gel für ein erfrischendes Getränk, das gesund und köstlich ist. Es ist eine prima Quelle für Vitamine und Antioxidantien und ohne den Zusatz von Konservierungsstoffen – als würdest du einen Sonnenstrahl ins Glas gießen.

Forever Aloe Peaches® | Art.-Nr.: 777



The Aloe Vera Company

FOREVER®

Bei Interesse an dem Produkt wende dich gerne an deinen persönlichen **Forever Business Owner**.



Schluss mit geregelten Arbeits-zeiten

Viele Innovationen verändern die Art und Weise wie wir arbeiten.

Die Erwerbstätigen von heute verändern sich wie nie zu vor. Innovation und Fortschritt in Bezug auf moderne Technologien stellen neue Möglichkeiten für Menschen dar, die ihren Erfolg und ihre Karriere zu ihren Bedingungen neu definieren möchten.

Immer mehr Menschen wagen das Risiko und gehen ihren eigenen Weg, statt sich mit einem Job mit geregelten Arbeitszeiten zufriedenzugeben. Wir erzählen dir, wie sich Erwerbstätige weltweit verändern und neue Optionen für Millionen von Menschen in aller Welt schaffen.

Ein expandierender und innovativer Markt

Mehr Menschen denn je begeistern sich dafür, ihren eigenen Weg in der Arbeitswelt zu gehen. Der Direktverkauf ist kein neues Geschäftsmodell, aber Unternehmen wie Forever haben sich angepasst und weiterentwickelt, um nicht nur das qualitativ hochwertigste Produkt auf den Markt zu bringen, sondern auch selbstständigen Unternehmern digitale Instrumente zur Verfügung zu stellen, damit sie weiterwachsen können.

Soziale Medien haben verändert, wie Kunden mit Unternehmen und Geschäftsinhabern kommunizieren. Andere Instrumente wie digitale Apps, individuelle E-Commerce-Plattformen und Verbesserungen in Analytiken haben dabei geholfen, den Direktvertrieb in eine Branche mit globaler Reichweite zu ändern. Diese Innovation ermöglicht es Geschäftsinhabern, in geringer Zeit einen großen Kundenstamm aufzubauen.

Die Generation Y

2015 machte die Generation Y den größten Anteil der Beschäftigten aus und laut Ernst & Young werden sie in nur fünf Jahren sogar bis zu 75 % ausmachen. Diese neue Generation hat viele Veränderungen in allen Branchen bewirkt. Während ihre Eltern eher nach stabilen Karrieren strebten und oft jahrelang für das gleiche Unternehmen arbeiteten, ist es unter der Generation Y eher üblich alle paar Jahre den Arbeitsplatz zu wechseln. So schaffen es viele, höhere Gehaltsstufen und bessere Positionen zu erreichen.

Aber die Generation Y ist auch der Grund für eine weitere enorme Veränderung. Sie erwarten mehr Ausgleich und Freiheiten. Viele entscheiden sich dafür, Unternehmer oder Freiberufler zu werden, damit sie eigene Entscheidung treffen können.

> **MEHR ARBEIT KANN MITTLERWEILE AUSSERHALB DES BÜROS ERLEDIGT WERDEN, WAS VIELEN MENSCHEN ERMÖGLICHT, IHRE ARBEIT VON ÜBERALL ZU ERLEDIGEN, WAS WIEDERUM EINE AUSGEGLICHENE WORK-LIFE-BALANCE SCHAFFT.**



Erfahre mehr...

Möchtest du mehr über die Möglichkeiten bei Forever erfahren?

Sprich die Person an, die dir das Magazin gegeben hat.



Junge Menschen nutzen verstärkt Fortbildungs-möglichkeiten

Die wachsende Anzahl an selbstständigen Erwerbstätigen tendiert dazu, mehr in sich selbst und ihre Fähigkeiten zu investieren als die Generation davor. Laut einer Umfrage der Freelancers Union of America haben sich mehr als die Hälfte der Erwerbstätigen, die sich als selbstständig bezeichnen, in den letzten sechs Monaten fortgebildet. Von Abendkursen bis hin zu Wochenendseminaren und Onlinekursen – die junge Generation der Selbständigen bildet sich stets fort, um sich in einer Wirtschaft zu behaupten, die zunehmend von moderner Technologie angetrieben wird.

Heutzutage haben junge Menschen viel mehr Möglichkeiten, um sich fortzubilden und neue Arbeitstools kennenzulernen. Und diese nutzen sie auch, um ihre Träume von einem erfüllten Arbeitsleben zu verwirklichen.

Die Kultur am Arbeitsplatz ändert sich

Während die Anzahl an selbstständigen Erwerbstätigen ansteigt, benötigen Unternehmen weiterhin Vollzeit-Angestellte, was zu einer bedeutenden Veränderung am Arbeitsplatz führt. Während die Generation Y die Arbeitswelt erobert, passen sich Unternehmen an und ermöglichen Homeoffice, flexible Arbeitszeiten und andere Optionen, um auf die Bedürfnisse der Erwerbstätigen einzugehen. Mehr Arbeit kann auch außerhalb des Büros erledigt werden und ermöglicht es Menschen von überall zu arbeiten und eine bessere Work-Life-Balance zu schaffen.

Die Gig-Economy

Wir haben es vor allem Uber zu verdanken, dass sie eine Gig-Economy durch ihren Fahrservice geschaffen haben. Fahrer loggen sich ein, arbeiten wann immer sie arbeiten möchten und machen Feierabend, wann immer sie sich dazu entscheiden. Einige fahren Vollzeit, während andere nur in ihrer Freizeit fahren, um ein zusätzliches Einkommen zu haben.

Dieses Wirtschaftsmodell hat viele Fahrservice-Anbieter dazu gebracht, zusätzlich Essens- oder Postlieferungen anzubieten. Amazon zum Beispiel wird sehr abhängig von Gig-Erwerbstätigen sein, um ihren Plan umzusetzen, Lieferoptionen auf Lebensmittel und warme Mahlzeiten zu erweitern. Moderne Technologie hat nicht nur die aktuelle Wirtschaft verändert, sondern eine komplett neue Arbeiterschaft geschaffen. Experten gehen davon aus, dass die Gig-Economy einen höheren Stellenwert bekommen wird.

Wo siehst du dich in Zukunft?

Für Millionen von Menschen, schafft der Direktvertrieb die ideale Möglichkeit, eine angemessene Work-Life-Balance zu schaffen und Ziele zu erreichen.

Vielleicht passt ein Vollzeit-Job mit flexiblen Arbeitszeiten im Büro oder eine Vollzeit-Selbstständigkeit zu deinem Lebensstil. Unabhängig davon, was für eine Karrieremöglichkeit du anstrebst, es gibt keinen Zweifel daran, dass sich die Erwerbstätigen verändern und dadurch mehr Möglichkeiten geschaffen werden.



Baue echte Verbindungen in einer digitalen Welt auf

Während soziale Medien ursprünglich erfunden wurden, um miteinander in Kontakt zu bleiben, nutzen heutzutage viele Menschen Plattformen wie Instagram, Facebook und Twitter, um ihr Geschäft auszubauen. Soziale Medien haben die Kommunikation zwischen Unternehmen und Kunden neu definiert und helfen Unternehmern und Kleinunternehmern, stärkere Geschäftsbeziehungen aufzubauen.

Aloe Life hat mit Amy Sifontes, Director of Digital Marketing bei Forever, darüber gesprochen, wie soziale Medien die Arbeitsweisen von Unternehmern und Kleinunternehmern beeinflussen.

Welche Art von Erfahrung denkst du suchen diejenigen, die einem Anbieter in den sozialen Medien folgen?

Soziale Medien haben wirklich die Beziehung zwischen Unternehmen und ihren Kunden verändert. Es gibt unterschiedliche Gründe, wieso Menschen Unternehmen in den sozialen Medien suchen, beispielsweise um die Öffnungszeiten herauszufinden oder um ein tolles Angebot zu finden. Aber es gibt ihnen auch ein Gefühl der Verbundenheit. Ich persönlich folge auf sozialen Medien nur den Marken, von denen ich wirklich überzeugt bin. Ich möchte mich mit ihrer Botschaft identifizieren können und die Möglichkeit haben, ihre Marke über das Produkt oder den Service hinaus kennenzulernen.

Wie hat sich die Entwicklung der sozialen Medien auf die Interaktion zwischen Unternehmen und Kunden ausgewirkt?

Es wird mehr Druck denn je auf Unternehmen ausgeübt – sie müssen ständig mit ihren Kunden in den sozialen Medien verbunden sein. Durch die Messenger-Nachricht oder das Kommentieren auf Facebook erwarten Menschen eine Antwort und sie erwarten, dass es schnell geschieht. Abgesehen von den Nachrichten, die direkt an das Unternehmen gerichtet sind, gibt es wahrscheinlich auch unzählige Online-Unterhaltungen über ein Unternehmen. Diese Unterhaltungen sind wichtig, da sie sowohl positives als auch negatives Feedback geben. Die sozialen Medien sind die erste Anlaufstelle für Kunden, wenn sie sich über schlechten Service oder einzelne Produkte beschweren möchten – daher müssen Unternehmen stets Möglichkeiten finden, um die Kundenerfahrung zu verbessern, besten Kundenservice zu bieten und eine gute Beziehung zu ihren Kunden aufzubauen.

Was hat sich verändert in Bezug auf die die Art und Weise, wie Unternehmen werben?

In den letzten Jahren hat sich vieles bezüglich der Werbung verändert und wie Unternehmen Menschen erreichen. Es ist etwas beängstigend in der heutigen Zeit, in der die Privatsphäre schnell verletzt werden kann und sich manche Unternehmen einen Vorteil daraus schaffen.
Nie war es so einfach Menschen zu erreichen und das bedeutet leider auch, dass man sich manchmal fühlt, als würde man mit Werbung bombardiert werden, die speziell auf einen angepasst wurde. Manchmal kann es sogar sein, dass man das Gefühl hat, das es gar keine richtige Werbung ist, sondern man im Internet „verfolgt“ wird. Ich denke, die Werbung ist nun mal ein Teil der sozialen Medien, die sich aber auch permanent weiterentwickeln wird. Im Gegensatz zu der Werbung im Fernsehen oder in Zeitschriften kann die Werbung in den sozialen Medien von dir lernen und kann sich aufgrund deiner geteilten Interessen im Internet zielgerichtet an dich wenden. Ich denke, hier muss jeder Einzelne einfach bewusst mit seinen Daten umgehen. Wenn du jemand bist, der SEHR VIEL auf sozialen Medien teilt, solltest du bedenken, wie Unternehmen diese Informationen nutzen können, um dir Produkte oder Dienstleistungen zu verkaufen.

Gibt es bestimmte Dinge, die für dich ein Erfolgsrezept sind, wenn es darum geht, dass Menschen mit dir verbunden und an dir interessiert bleiben?

Kurz und knapp: Unser Erfolgsrezept ist es zu informieren, Spannung zu erzeugen und Verbindungen aufzubauen. Unsere Kanäle auf den sozialen Medien sind eine Zweiweg-Kommunikation, was bedeutet, dass wir am meisten Erfolg haben, wenn unser Inhalt dazu führt, von unseren Followern zu hören. Jeder Post, den wir teilen, hilft dabei, unsere Beziehung zu stärken und das bedeutet, dass wir auf der Suche nach authentischen Wegen sind, um zu teilen, was wir tun und was wir lieben. Ja, wir sprechen viel über Aloe und wir lieben es Feedback über unser Unternehmen und unsere Produkte zu erhalten.

Wie wichtig sind soziale Medien in einem Unternehmen wie Forever?

In einem globalen Unternehmen wie Forever sind soziale Medien die direkte Verbindung zu Millionen von Menschen auf der ganzen Welt. Es ist ein unverzichtbarer Weg der Kommunikation und gleichzeitig unser liebstes Medium der Kommunikation. Wir haben dabei die gute Möglichkeit mit Forever Business Ownern in Verbindung zu bleiben, die ihre Erfahrungen mit uns teilen.

Was gefällt dir am besten daran, hier zu arbeiten?

Jeder Tag ist genauso aufregend wie der Tag davor. Wir arbeiten immer an etwas Neuem, sei es ein unglaubliches globales Event, wie beispielsweise die Global Rally, oder an einer neuen modernen Technologie oder einem Geschäftsinstrument, das anderen dabei hilft erfolgreicher zu sein, wie beispielsweise FLP360. Es wird nie langweilig und ich genieße es, mit großartigen Menschen auf der ganzen Welt zusammenzuarbeiten.

Was macht dich #ForeverProud?

Ich bin #ForeverProud, ein Teil eines Unternehmens zu sein, dass Menschen dabei hilft ihr Leben zu verändern und sich besser zu fühlen. Dank der sozialen Medien können wir mit unseren Forever Business Ownern, die die Kraft der Aloe auf der ganzen Welt teilen, verbunden sein.



Großartige Produkte führen zu großartigen Möglichkeiten

DU LIEBST ES UNSERE FOREVER-PRODUKTE ZU NUTZEN?

Setze deine Leidenschaft für unsere Produkte in eine neue Möglichkeit um, die dein Leben verändern wird. Sprich die Person an, die dir dieses Magazin gegeben hat und erfahre wie du ein Forever Business Owner werden kannst, damit du dir ein zusätzliches Einkommen aufbauen und an verschiedene Orte auf der ganzen Welt reisen kannst.



The Aloe Vera Company

FOREVER®

Posts aus der ganzen Welt

Schau auch mal bei uns vorbei!

ForeverGermanyAustria
SwitzerlandHQ

forever_dach_hq

Unsere Produkte und Menschen, die sie lieben, findest du auf der ganzen Welt. Das ist einer der Gründe, wieso wir es so lieben, eine globale Marke zu sein und in mehr als 160 Ländern vertreten zu sein. Schau dir einige unserer Lieblings-Posts an, die von unserer Forever-Family geteilt wurden. Vergiss nicht, auch deine großartigen Momente mit uns zu teilen und dabei den Hashtag #LookBetterFeelBetter oder #ForeverProud zu verwenden!



Cristiana Dincuta (Arcul de Triumf, Bucharest)
#Aloeinjurullumii
#Aloearoundtheworld



Forever Living (Edmonton, Alberta)
"Look better. Feel better.
100% inner leaf aloe vera."
#Aloearoundtheworld



Laura Reihana (Bristol, UK)
"Afternoon Aloe Tea! The most wonderful hour spent this afternoon launching Fiona's business!"
#veryproudmento #flexibleworking #healthandwellness #nutritioniskey #guthealth



Rosita Darrell (Cairo, Egypt)
Very shortly the Grand Opening for our Forever Opportunity will be announced in EGYPT.
#AloeAroundtheWorld #egypt #businessopportunity #joinmyteam #kairo #hurghada #somabay



Riham Dwiri (Dallas, Texas)
"Everyone needs a little Aloe Baby dance to really kick off the #EMR19 week!"
#foreverproud #thealoeveracompany



Viviane Quinhones (Pattaya, Thailand)
"Eu sou Eagle Manager!!!"
#eaglemanager2019 #eaglemanager #emr19 #foreverliving #forever #manager #gerenteaguia

YOUR BODY DESERVES THE BEST!



F15™ Vanilla | Art.-Nr.: 979

The Aloe Vera Company

FOREVER®