

Életfa info

XV. évfolyam 3. szám 2014. május - június



Készülünk a nyárra!



Küldetésünk

Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegeinek biztosítsunk lehetőséget az egészséges életre, szellemi, lelki és fizikai fejlődésre, valamint minőségi életkörülmények megteremtésére.

Célunk az egészség megőrzése, visszanyerése a természet erejével, a magas minőségű termékek teljességével, kiváló szolgáltatásokon keresztül.

Életfa

ÉLETFA VÁLASZTÁSI PROGRAM III.

EGÉSZSÉG + ÉLETMINŐSÉG + MAGYARSÁG

AZ ÉLETFA PROGRAM A MEGOLDÁS PROGRAMJA

A választási programunk második része kimondottan arról szól, hogyan segíthetünk Neked abban, hogy olyan munkát végezz, amit szeretsz, ahol elismernek, és ahol stabil, egyre gyarapodó pénzügyi háttérrel biztosíthatod Magadnak és családodnak.

Most arról írok Neked, miért nem maradhat ki az Életfa Programból a család, a gyerekek és a mozgás!



7. Milyen megoldást ajánlunk Neked a boldog családi életed megteremtése és megőrzése érdekében?

Hisszük és valljuk, hogy az ember csak akkor érezheti magát egészségesnek, ha a családja minden tagja egészséges. Az egészséget mi nem csupán fizikai értelemben említjük, hanem lelki, szellemi és anyagi értelemben is. Ez nagyon fontos!

Ha a család bármelyik tagja problémákkal küzd, akkor az az egész családra kihat. Az egész családnak mozdulni kell! Ha megelőzésben gondolkozunk – ami természetesen sokkal kellemesebb eredményt hoz annál, mintha a baj bekövetkezne –, akkor ebben a folyamatban a család minden tagjának részt kell venni, méghozzá aktív módon, a neki megfelelő szinten.

Ezért mondjuk azt, hogy az Életfa Program fő terméke a család egészsége!

Programjainkat úgy szervezzük, hogy azon lehetőleg az egész család részt vehessen. Tanítjuk a kicsiket és a nagyokat, fiatalokat és idősebbeket, és a termékínálatunkat is úgy állítottuk össze, hogy abban minden korosztály megtalálja a személyre szabott megoldását.

A család a magyar ember számára ma is érték.

Sajnos, vannak olyanok, akik egyedül élnek, és úgy érzik, hogy a társadalom nem foglalkozik a problémáikkal. Mi az Életfa Klubjaink segítségével otthon kínálunk, és megteremtjük azt a légkört, amitől minden résztvevő fontosnak és szeretett családtagnak érezheti magát.

Ahogy az Életfa Záródalban együtt énekeljük:

„Mondd el mindenkinek, hogy van egy hely, ahol otthon és szeretet vár rá!”

A mi értékrendünk:

CSALÁD + EGÉSZSÉG + BIZTONSÁG

A családod Te vagy! Ha nincs boldog családod, akkor Te sem lehetsz boldog!

8. Milyen megoldást ajánlunk Neked és a gyerekeidnek?

Az Életfa Program egy egész életre szóló választás. Sőt! Generációkon átívelő, hiszen országos programról van szó.

Ez azt jelenti, hogy valakinek át kell adni az értékrendünket, valakit meg kell tanítanunk arra a sok tudásra, amit az életünkben megszereztünk és megteremtettünk. Ezek a „valakik” a mi gyerekeink!

A mi gyerekeink a mi jövőnk! Követik a példánkat, viszik tovább a fényt, a szellemi és lelki örökséget.

A tanítást már el kellett kezdeni, hiszen oly gyorsan telik az idő.

2009-ben létrehoztuk az Életfa Gyerek Klubot. Ez a klub most 5 éves!

Külön szakmai team foglalkozik velük nagy szeretettel és türelemmel, versenyeket, vetélkedőket, táborokat szervezünk, és rendezvényeinken ők is aktívan részt vehetnek, természetesen a nekik szóló program szerint.

A fentieknek megfelelően az értékrendünk:

CSALÁD + CSAPATSZELLEMEK + FEJLŐDÉS

Nálunk gyerekek lenni öröm, mert, ahogy a dalunk mondja: „játék közben mindenki jó barát, testünk-lelkünk a szeretet járja át, egy életen át”.

9. Milyen megoldást ajánlunk Neked a MOZGÁS területén?

Ha egészségről egyáltalán beszélünk, akkor kihagyhatatlan a mozgás fontosságának említése. Szóban és fejből szinte mindenki kiválóan „mozog”! De a gyakorlatban?! Ez már bizony komolyabb feladat!

Úgy érezzük, hogy Magyarországon mindenképpen segítenünk kell az embereknek abban, hogy kezdjenek el mozogni, szeressék a sportot gyakorlati szinten is. Együtt dolgozunk kiváló sportolókkal, elsősorban olyanokkal, akik természetben mozognak, és mindezt az egészségük érdekében is teszik. Programunkba bevezettük a futás és kerékpározás mellett a fitneszt, az aerobicot, a zumbát, a táncot, a jógát, a chikungot, a nordic walking-ot. És ez a sor még korántsem végleges!

Folyamatosan biztosítjuk a részvételt különböző saját szervezésű és egyéb rendezvényeken, versenyeken.

Tisztában vagyunk azzal, hogy a készítményeink is sokkal kedvezőbb hatást fejtenek ki akkor, ha a fogyasztója rendszeresen mozog, egészséges életvitelt folytat. Ezen a területen is szakemberek irányításával végezzük a tevékenységünket, hiszen a szakmai hozzáértés nálunk megkerülhetetlen.

Az elmúlt öt évben két Guinness és egy World Record Academy világrekordot állítottunk fel a Puskás Ferenc Stadionban különböző mozgáskategóriákban, több ezer résztvevővel.

Az értékrendünk:

EGÉSZSÉG + GONDOLKODÁSMÓD + MINŐSÉG

Ahogy Einstein mondta: Ahhoz, hogy történjen valami, valaminek meg kell mozdulnia! Ezt mi is valljuk.

Ahhoz, hogy egészségesen élj, meg kell mozdulnod, mozognod kell!

Kérem továbbra is a figyelmedet és a megértésedet, remélem az együttgondolkodásodat, és örömmel várom a tettekedet, az aktivitásodat, a saját Magad, a családod és az országunk érdekében!

Az Életfa Záródal részletével búcsúzom most is Tőled:

„Ez a nap véget ért, de tegyünk többet a holnapért! Szívünk együtt dobog!”

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

KÖZLEMÉNYEK

KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

Budapesti Klubraktár (személyes vásárlás)

Cím: Budapest, XX. Szilágyság u. 36.
Hétfő, szerda, csütörtök: 13.00 – 18.00.
Péntek: 7.00 – 12.00,
Szombat-vasárnap zárva.
Tel: 1/285-0667, 1/283-6772, 70/866-7131

Hajdúböszörményi Klubraktár (személyes vásárlás)

Hétfőtől-csütörtökig 8.30 – 17.00
Péntek: 8.30 – 16.00.
Szombat-vasárnap zárva.
Tel: 52/227-233
Email: justboszormeny@gmail.com

Debreceni Klubraktár (személyes vásárlás)

Kishegyesi u. 21.
Hétfő: 9.00 – 13.00
Kedd: 13.00 – 18.00
Szerda: 9.00 – 13.00
Csütörtök: 13.00 – 18.00
Pénteken csak akkor vagyunk nyitva, ha a hónap zárása péntekre esik. Ebben az esetben a raktár nyitva tartása megegyezik a cég Értékesítési csoportjának nyitva tartásával.
Szombat-vasárnap zárva.
Tel: 70/708-4403

MÁJUSI AKCIÓS AJÁNLATAINK

AKCIÓS NAHRIN TERMÉKEK

Kód	Terméknév
535	1db Almaíró, 1db Barackíró, 1db Zöldségleves + 1db Vív Aloe

AKCIÓS JUST TERMÉKEK

Kód	Terméknév
885	Mályva termékcsalád – 1db Mályva habtusfürdő, 1db Mályva roll-on, 1db Mályvakrém + 1db Mályva testápoló

KI KORÁN KEL AJÁNDÉKRA LEL!

Május 1. és 4. között aki a Logisztikai Központban ad le rendelést interneten, e-mailben, üzenetrögzítőn, faxon, azok között értékes ajándékokat sorsolunk ki az alábbiak szerint.

Május 1.: 3db Just hűtőtáska

Május 2.: 3db Just karóra

Május 3.: 3db svájci kerámia késkészlet

Május 4.: 3db Just orchideás díszdoboz

NÁLUNK MÉG MINDIG ANYÁK NAPJA VAN!

A május 6-tól május 9-én 14.00-ig leadott egyszeri egyéni 20 000.- forintot meghaladó rendelések esetén Anyák napi ajándéksomagot teszünk minden posta- és futárcsomagba (nem számlánként, hanem csomagonként). A Miskolci Központban vagy a klubraktárakban személyesen vásárlók egyszeri egyéni 20 000.- forint feletti vásárlás esetén szintén megkapják az Anyák napi ajándéksomagot. Személyes vásárlás esetén naponta csak egy ajándéksomagot tudunk

ajándékozni. Akciónk a készlet erejéig tart.

TÁBLAGÉP CSAPATÉPÍTŐKNEK – BELÉPTETŐ AKCIÓ

Májusban az új belépőt regisztráló munkatársaink között 1db táblagépet sorsolunk ki. Mindenki neve annyiszor szerepel majd a „kalapban”, ahány új regisztráltat léptetett be májusban az Életfa Program hálózatába. Sorsolás: a 2014. júniusi Igazgatói Találkozón.

FIGYELEM! FONTOS INFORMÁCIÓK!

- Ne feledjétek, hogy a Just Öttusa svájci utazási versenyünk májusban a finisbe érkezett!
- Május 1-jén indul útjára a 6 hónapos Élet(FA)mód Klub versenyünk. Részletek az Életfa Infó 2014. május-júniusi számában, és a www.eletfaprogram.hu honlapon.
- A hónap Just terméke a napozó termékcsalád, melynek tagjai korlátozott számban vásárolhatóak meg. A Napozó spray megvásárlására utoljára van lehetőség!
- Akik vásárolnak és referenciát is küldenek a hónap Just és/vagy Nahrin termékeiről, azok között a hónap termékeiből kisorsolunk 1-1 darabot.

Szeretettel köszöntjük az Édesanyákat!



Dsida Jenő: Háláadás

Köszönöm Istenem az édesanyámat!
Amíg ő véd engem, nem ér semmi bánat!
Körülvessz virrasztó áldó szeretettel.
Éntem éjjel-nappal dolgozni nem restel.
Áldott teste, lelke csak érettem fárad.
Köszönöm, Istenem az édesanyámat!

NAHRIN

SARKI GYÖKÉR KAPSZULA



Miben rejlik a Rhodiola Rosea különlegessége?

A népi gyógyászatban előszeretettel használt növény.

Már az ókorban a görögök és a vikingek is ismerték és nagyra becsülték, erőnlétük és állóképességük növelése céljából fogyasztották. Először egy svéd orvosi kézikönyv említi 1775-ben. Később a szovjet űrhajósok és élsportolók is fogyasztották erőnlétük és állóképességük fokozása céljából.

A Rhodiola Rosea, más néven rózsagyökér vagy aranygyökér, adaptogén gyógynövény.

A termékfejlesztés okai...

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) „Az egész világot fenyegető járványnak” nevezte a stresszt. Fontos azonban tudni, hogy stressz nélkül az élet elképzelhetetlen lenne, bizonyos szituációkban szükségünk van rá. Probléma akkor van, ha a stressz folyamatosan jelen van életünkben, mert ez kimerültséghez vezethet. Egy ilyen tartósan fennálló stressz esetén felhasználjuk energiatakarékainkat, kimerülünk, és nem tudunk megfelelően teljesíteni a mindennapokban.

Mi lehet a megoldás?

A számos stresszkezelő technikán és elkerülő magatartáson túlmenően, segítségül hívhatjuk a természetet. A természetben vannak olyan anyagok, melyek túlterhelt állapotban tudják kifejteni pozitív hatásukat.

A Nahrin kifejlesztett egy, a sarki gyökér (Rhodiola Rosea) hatóanyagán alapuló étrend-kiegészítőt. A Sarki gyökér kapszula elősegíti a koncentrációt, fokozza a szellemi és testi teljesítményt munkavégzés, tanulás és sportolás alkalmával egyaránt. Hatékonyan elősegíti a stressz kordában tartását.



Az adaptogén hatású növények és készítményeik segítenek a stressz kivédésében, a szervezet és az immunrendszer stimulálásában. Az ide tartozó növények az adaptációs készség javításán keresztül stresszhatás-gátló tulajdonsággal rendelkeznek, javítják a szellemi tevékenységet és a fizikai teljesítőképeséget.

Anabolikus immunstimuláló és geriátrikus hatású is van. (1)

Adaptogén aktivitása évszázadok óta ismert, de csak a XX. század vége felé igazolták erős adaptogén és antioxidáns hatását, állat és humán klinikai kísérletekben, és azonosították azt a molekulacsoportot, amely a hatásért felel. (2)

A Rhodiola Rosea Észak-Európa, Észak-Ázsia és Észak-Amerika hegységeiben él, ahol nagyon extrém körülményeket, szélsőséges időjárást kell leküzdenie (nagy hideg, nagy forróság, nagy szárazság, hó). Ilyen körülmények



között komoly ellenálló-, alkalmazkodó képességet fejlesztett ki. Az erős hatású és sok létfontosságú hatóanyagot a gyökérben tárolja.

A vastag levelűek családjába tartozik, számos életfontosságú anyagot tartalmaz, mint pl: rosavine, salidroside és flavonoidok. Vastag gyökérzetet fejleszt, amelynek frissen megvágva rózsaszínű szaga van, ezért nevezik rózsagyökérnek is. A felhasznált növényi rész: a főgyökér (a gyökér legvastagabb része). A tradicionális gyógyászat számos területen alkalmazta a rózsagyökérrel, így az általános fizikai erőnlét erősítésére és az állóképesség növelésére. A tanulás, emlékezés, a kognitív képességek fejlesztésére, az öregkori emlékeztetvesztés idejének eltolására, a hegyi betegségek leküzdésére, agyi tevékenységek védelmére, a keringési rendszer problémáinak kivédésére, a gasztrointesztinális rendszer működésének biztosítására. Ismert májvédő és a cardioprotektív hatása. Vércukorszint-, koleszterinszint- és vérnyomás-csökkentő hatását is leírták. Egyik és talán legfontosabb tulajdonsága, hogy erős adaptogén aktivitással rendelkezik. Erősíti az immunrendszer működését. Gyulladásgátló és antioxidáns hatása is bizonyított. (3)

A Nahrin Sarki gyökér kapszula...

Növeli a szellemi és fizikai teljesítményt, pozitív hatást fejt ki fáradékony és izgatott állapotban, javítja a tanulási-, emlékezési- valamint a koncentrációs képességet, pozitív hatású depresszió és szorongás esetén. A szellemi és a fizikai kimerültség ellen hat.

Fogyasztása javasolt fáradtságra és levertségre hajlamos embereknek, továbbá koncentrációs zavarokkal küzdőknek, tanulóknak, vagy vizsga időszakban lévőknek, valamint akik fokozott terhelésnek és stressznek vannak kitéve.

Alkalmazása rendkívül egyszerű, naponta reggel éhgyomorra két kapszulát kell egy kevés vízzel lenyelni.



A napi javasolt két kapszula tartalma Rhodiola Rosea-kivonat 31% (200 mg), hydroxypropylmethylcellulóz (egy növényi cellulóz, mely a kapszula anyaga), maltodextrin (a hatóanyag folyékonyan tartása érdekében), C-vitamin (48 mg), kukoricakeményítő (technológiai okokból).

A doboz tartalma egy hónapra elegendő a fent javasolt alkalmazás szerint.

Önállóan is fogyasztható, de jól kombinálható Basicoval, a Narosan vitaminokkal és Vivi Aloeval is.

Szedhető folyamatosan (ilyenkor a napi adagot megfeleltethetjük), de javasolható kúraszerűen is terhelések alkalmával (pl. vizsgaidőszakban 3-4 hónapon keresztül).

Fogyasztása cukorbetegnek, glutén- és laktózérzékenyek számára is javasolható.

Nem javasolt azonban várandós és szoptató anyáknak, csökkent máj- és veseműködésű embereknek, valamint 12 év alatt.

Száraz helyen, szobahőmérsékleten tároljuk, és ne tegyük ki közvetlen nap-sugárzásnak!



Szeretném ebben az esetben is kihangsúlyozni a megelőzés fontosságát!

A termék nem helyettesíti a kiegyensúlyozott és változatos étrendet, azonban hozzájárulhat egy kiegyensúlyozottabb élethez, jó minőségű, természetes, szezonális élelmiszerek változatos fogyasztásával együtt.

Szeretettel:
Kanizsárné Vaskó Nikolett
vezető dietetikus

Forrás:

- (1) Molnár Réka, Adaptogén gyógynövények általános jellemzői, Farmakognóziai Hírek, ISSN: 2060-1387, 2009. DECEMBER IV. évf. 14. szám, 10. oldal
- (2) <http://epa.oszk.hu/01100/01189/00007/pdf/00007.pdf>
- (3) <http://epa.oszk.hu/01100/01189/00008/pdf/00008.pdf>

ÁTÖLEL A FÉNY

„A virágnak két kedvese van: a levegő meg a fény, de a fény az igazi kedves. Afelé fordul, táruklik, s ha a fény búcsút vesz tőle, becsukódik, és elszunnyad a levegő ölelésében.”

Hans Christian Andersen

Megérkezett a nyár és vele együtt a sok-sok napsütés. Ezt még a **bőrünkön** is elkezdtek megtapasztalni.

Az ember legnagyobb szerve a bőre. Felnőtteknél körülbelül 1,5–2 négyzetméter felületet jelent, és súlya kerekén a testsúly hatoda. A bőr nemcsak szabályozza a testhőmérsékletet és a vízháztartás egy részét, hanem érzékszervként szolgál és védi a testet a környezeti hatásoktól, mint pl. a hideg, a hőség, az UV-sugarak, a vegyszerek, a baktériumok.

Az UVB-sugárzás hatására a bőr D-vitamint kezd előállítani. Az emberi test számára a D-vitamin a csontok, a fogak, az izomzat, valamint az immunrendszer működésében fontos szerepet játszik.

Az egészséges felnőttek nem csak télen, hanem nyáron is D-vitamin hiányban szenvedhetnek. Halolaj, máj, mogoró, tojás is tartalmaz D-vitamint, de ahhoz, hogy a napi D-vitamin adagot megkapjuk, naponta meg kell ennünk például fél kiló lazacot! Napozással sokkal hamarabb elérhetjük célunkat. Tavasztól őszig napi tizenöt perc napsütés hatására **400 U D-vitamin** keletkezik fehér bőrűekben. Ötven év felett már **1000 U/nap** ajánlott, ebben a korban már különböző készítmények használatával lehet pótolni a D-vitamin hiányt.

Fény nélkül az élet nem létezik!

A napfénynek számos pozitív hatása van a testünkre. Azonkívül, hogy elősegíti a D-vitamin keletkezését, lendületbe hozza a vérkeringést és gondoskodik a szerotonin, az úgynevezett örömhormon felszabadításáról.

Az ultrabolya sugarak hatásának köszönhetően a bőrben

melanin (barna fényvédő pigment) képződik. Ezeket a sugarakat három részre szokás osztani:

➤ **UVC-sugarak**

Nem jutnak el a Föld felszínéig, mert az ózonréteg elnyeli ezeket.



➤ **UVA-sugarak (95%)**

A bőrt a felszínen megbarnítják. Mélyen behatolnak a bőr rétegeibe – részben egészen az alsó bőr (Dermis) kötőszövetébe és idő előtti bőröregedést okoznak, amelynek következménye a ráncosodás. Ráadásul az UVA-sugarak a felelősek a napallergia kialakulásáért. Közvetlenül károsíthatják a DNS örökítő anyagát, és megnövelik a bőrrák kockázatát.

➤ **UVB-sugarak (5%)**

Energikusabbak és agresszívebbek, mint az UVA-sugarak. Bár csak a felső bőrbe (Epidemis) hatolnak be, ott azonban veszélyes égési folyamatot okoznak. Közvetlenül károsíthatják a DNS-t, és túlterhelhetik a bőr saját javítómechanizmusát. Az UVB-sugarak megnövelik a bőrrák kialakulásának veszélyét.

Szakértői vélemények szerint a bőr öregedése 80%-ban külső hatások következménye, és csak 20%-ban genetikailag meghatározott.



A biztonságos napozás érdekében mindenkinek ajánlok egy különösen hatásos termékcsaládot, a „Just Sun Care” vonalat.

➤ **A Sun Care vonalnál UVA-, UVB- és szélessávú szűrőt alkalmaznak, amelyek mind az UVA-, mind pedig az UVB-tartományban hatásosak.**

➤ Magas SPF értéket ér el (SPF: Napvédőfaktor vagy fényvédőfaktor, angol elnevezése: Sun Protection Factor). A napvédő termékek hatásosságának mértéke. SPF 30 azt jelenti, hogy egy személy a saját védelmi idejének a 30-szorosáig a napon tartózkodhat anélkül, hogy leégés következne be.)

Rendkívüli készítményekről van szó, hiszen ritka növényeket is tartalmaznak.

• A teljes termékcsaládban a növényi összetételek között megtalálható a **lycopen complex** (erős antioxidáns, megbízható szabadgyökfogó). A **karotinoidokhoz** tartozik, és a **csipkebogyóban** magas koncentrációban megtalálható.

A Sun Care termékekben a lycopen az E- és C-vitaminnal együtt hordozórendszerekbe van beágyazva (ez biztosítja a hatóanyagok késleltetett kibocsátását). A sejtkárosodást és az idő előtti bőröregedést kitűnően képes megelőzni.

• Ezek a termékek tartalmaznak **havasi gyopár**-kivonatot is. Ez egy értékes, egyedülálló növény, amely védi a bőrt az irritációtól és a gyulladástól, puhít és hidratál, stimulálja a bőrregenerációt. Antioxidáns hatásának köszönhetően gátolja az öregedést.

• A **Napozás utáni balzsam (Sun Care After Sun)** többek között tartalmaz:

- **Aloé-kivonatot**, ami bőrnyugtató, védő, hidratáló, seb- és



égésgyógyító hatású.

- **Jobba olajat:** bőrtápláló és kényeztető folyékony olajszerű viasz, jó beszívódó képességgel rendelkezik.

Az egészséges napozás érdekében (főleg, ha a ragyogó szí-nünket meg akarjuk őrizni) érdemes a termékcsalád összes termékét igénybe venni!

A Sun Care használata nagyon egyszerű!

Napozás előtt használjuk kb 20 perccel FS30 napozókrémet, illetve spray-t (arcra, nyakra, dekoltázsra, főleg száj körül feltétlenül érdemes felkenni, hiszen ezeken a testrészeken öregszik leglátványosabban a bőr!)

Többször megismételhetjük, különösen erős izzadás, vízben való tartózkodás után, és miután megszáradtunk. Napozás után viszont használjunk **Napozás utáni balzsamot** (Sun Care After Sun). Fürdés vagy tusolás után

egyenletesen vigyük fel a bőrre. Napon való leégés esetén többször is kezelni kell az érintett helyet. Kellemesen hűsít. Sok esetben segít megúszni a leégés utáni bőrhámlást. Testápolóként, napi használatra is alkalmas.

Figyelem!

A babák és a gyerekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, mint a felnőtteké, ezért



a káros anyagokat, valamint az UV-sugárzást is jobban átengedi. A szaruréteg védőfunkciója a negyedik életévtől kezd kialakulni. A barnuláshoz szükséges melanin csak a pubertás korban képződik a szervezetben elegendő mennyiségben. A gyermekek bőrét különösen intenzíven kell védeni, mert még nem tud fényvédő réteget kialakítani. **Ezért 12 hónapos korig teljes mértékben óvni kell a kicsi babákat a napfénytől!**

Kedves Életfások! Kellemes és biztonságos napozást kívánok! Élvezzétek a nap sugarait! Legyen szép nyaratok!

Szeretettel
Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team

AZ ORVOS VÁLASZOL



Kedves Harsányi Edit doktornő!

Borbála vagyok Budapestről, lassan 10 éve vagyok tagja a Just-Nahrin csapatnak.

Szeretnék egy kis segítséget kérni a Lutein kapszula szedésével kapcsolatban.

Esetem a következő:

Március 21-én péntek délután minden előzmény nélkül este kb fél 7-kor azt vettem észre, hogy a jobb szemem elé beúszik egy felhő, aminek sűrű cakkos a széle. A belseje olyan volt, mintha homokkal lenne beszőrva.

Átrohantam a szemészetre, ahol szemnyomást mértek, és konstatalta a doktornő, hogy tényleg van ott valami, menjek haza, szedjek napi 1000 mg C-vitamint, és három hét múlva menjek vissza, hátha felszívódik addig.

A C-vitamin szedése mellett is nagyon fáj a szemem, nem változott semmi egy hét alatt, amikor is szombaton elmentem az Életfa Konferenciára, és láttam, hogy a **Luteint** is meg lehet vásárolni.

Vettem belőle két dobozzal, már aznap este bevettem egyet belőle, aztán reggel és este 1-1-t szedek. Hétfő reggelre a felhőszerű képződmény sötét széle össze-ment, most már egy kb. 2 cm átmérőjű körvonalat látok, aminek sötét a széle. Az átlátszó felhőszerű rész szemcsetartalma is ritkult. **Halolaj kapszulát** szedek még mellette napi 1-et. A fájdalom megszűnt a szememnél.

Szeretném megkérdezni, hogy a Luteinből mennyit szedjek 1 nap, illetve lenne-e valami más javaslat, amit még érdemes lenne szednem? A gyógyszertári 1000 mg C-vitamint is szedem.

Köszönettel: Borbála

Kedves Borbála!

Szuper a tapasztalatod!!! Használhatom? Látod, megoldod ezt nélkülem is☺! Milyen jó, hogy fájdalommal is eljöttél a konferenciára! Ha otthon maradsz, vajon hol tartanál most??

Lutinból elég napi 1, **Halolajat** megemelheted 4 kapszuláig.

Amit még hozzátennék:

Articsóka és Affi'line a szem tisztítósára. A szem és a máj össze van kötve a kínai orvoslás szerint. Tehát, ha baj van a szemmel, hiába nincs baj a májjal, akkor is elsőnek a májat kell méregteleníteni! 40 felett kéthavonta 1 üveggel bele kell férjen. A szemüveg sem olcsóbb, és mindig keresni kell.

Vízhajtásra még a **Alma- vagy Barack-írót**. Ez a felesleges vizeket távolítja el, de mindenhol.

Artifit a szem kötőszövetének stabilizálásához. Ha már beépíték valamit, akkor az nagyon jó minőségű legyen. Mellékhatásként kisimulnak a ráncok, feszesebb lesz a bőr. Minden kötőszövetet rendbe tesz.

Remélem ez hamarosan rendbe hoz.

Üdv: Dr. Harsányi Edit
Egészségügyi Team



Kedves Edit!

Köszönöm szépen a választ, megpróbálom használni a termékeket, némelyik van is itthon. Természetesen felhasználhatod az esetemet.

Most annyiban javult a helyzet, hogy az átlátszó felhőben a homokoszerű szemcsék sokkal ritkábbak.

Még egyszer köszönöm a segítséget!

Üdvözlettel: Borbála

MÁLYVA, A NYÁRKIRÁLYNŐ

Megint alkalom adódott, hogy megkapjuk a **Mályva termékcsalád** összes termékét. Nyugodtan mondhatjuk, hogy ez a Just „legnőiesebb alkotása”. Ez nemcsak a hatására vonatkozik, de exkluzív és elegáns külsejére és a csodálatos illatára is.



Fő aktív komponense: erdei mályva extraktum, ami friss virágokból és levelekből készül, A-, B-, C-vitaminokban gazdag. Ezek segítségével nyugtatja, puhítja és táplálja a bőrt, valamint csökkenti az ödemát. Magas koncentrációban lévő értékes anyagok segítségével védőréteget képez a bőrfelületen. Ez szabályozza a bőr faggyú-termelését. A mályva extraktum **erős hidratáló hatással bír**. De egyik legjelentősebb hatása, hogy **aktiválja az immunrendszert**.

Használata mindenkinek javasolt, aki tökéletessé kívánja varázsolni a bőrét. Hiszen fiatalít, kellemes érzést nyújt a bőrnek és emellett csodálatos aromával rendelkezik.

A Mályva termékcsalád használata ropant egyszerű.

A bőrápolást kezdjük tisztálkodással. A **Mályva habtusfürdő spray** egy egyedülálló háromfázisú termék, mely

- tökéletesen tisztítja, hidratálja és táplálja a bőrt,
- csökkenti az irritációt és a gyulladást,
- fokozza a bőr tónusát, rugalmasságát,
- visszaállítja a bőr védő-, hydrolipid rétegét, ezzel fokozza a bőr antiszeptikus hatásait és megakadályozza az idegen anyagok és mikroorganizmusok behatolását a bőr felületéről a szervezetbe,
- stimulálja a bőrsejtek regenerációját, tehát fiatalítja a bőrt,
- rendszeres használat során halványítja a korral megjelenő barna foltokat,



- tartósan dezodorál, varázslatos, egyedülálló illatot kölcsönöz a bőrnek.

A **Mályva golyós dezodor** a nők igazi kedvence! Az ideális dezodor minden tulajdonságával rendelkezik:

- tartósan frissít és dezodorál, akár 15-18 óráig is eltart a hatása,
- tökéletes bőrbarát: ápolja, hidratálja és tonizálja a bőrt,
- fertőtleníti és gátolja a gyulladást, de nem irritálja és nem szárítja a bőrt (leborotvált bőrt sem), hiszen nem tartalmaz alkoholt,
- megakadályozza a kóros baktériumok szaporodását, de nem károsítja a bőr normális mikroflóráját,
- különlegesen finom illattal rendelkezik, könnyen használható és kifogyhatatlan.



A **Mályva testápoló** tulajdonképpen egy emulzió, tehát könnyű krém. Használható arcra, nyakra, dekoltázsra, kézre, de akár az egész testbőrre. Minden bőrtípusra megfelel, de irritált, érzékeny, öregedő bőr esetén kimondottan hatásos. A

száraz bőr gyorsan bársonyossá, frissé és simává válik. Az öregedő bőrt pedig kismítja. Kiválóan hidratál, megújítja a bőrsejteket és stimulálja a bőrregenerációt. Tökéletesen véd a szélsőséges időjárástól (szél, hideg, hőmérséklet, levegő nedvesség erős ingadozásai). Természetes védel-

met biztosít az UV-sugárzással szemben. Használatkor tegyük a még nedves bőrre kis adag emulziót és könnyedén simítsuk el. Akár nappali, akár éjjeli krémként lehet használni! PH-ja 5,0-6,0.

A **Mályva krém** (mályva, kamilla, allantoin, szúrós csodabogyó, bíborlevélű kasvirág, hyaluronsav, E-vitamin) ideális termék, ami megvédi az arc és a kézbőrt a hidegtől, a szélről és a fagytól. Főleg azoknak szoktuk ajánlani, akik sok időt töltenek a szabadban vagy nehéz fizikai munkát végeznek. Arc krémnek ideális: akár éjjeli, akár nappali krémként lehet használni. Mivel elég zsíros, a száraz és érzékeny bőr esetén kiváló. Ezt a krémet „tökéletes téli védelemnek” is nevezik. Ideális hidratáló, tisztító és nyugtató, csökkenti a bőrirritációt. De száraz bőr esetén nyáron is érdemes használni, hiszen nemcsak hidratálja és táplálja a bőrt, de véd az UV-sugárzástól is. Fiatalító hatással is rendelkezik, a hyaluronsavnak, allantoinnak és E-vitaminnak köszönhetően. A kisgyerekek bőrére is kiváló! PH-ja 5,0 - 6,0.



A Mályva termékcsalád használata mindig egy igazi élményt jelent a testünknek, akár télen is elrepihet minket a nyárba! Az eredmény pedig tiszta, sima, ápoltság és egyedülálló, varázslatos, tartós illat. És ez titokzatos és ellenállhatatlanná tesz minket.

Érdemes kipróbálni és függővé válni!

*Tisztelettel és szeretettel:
Dr. Dacko Natalja
Egészségügyi Team*



A BORSMENTA-ZÖLDTEA RÁGÓTABLETTA LEGFŐBB ÖSSZETEVŐI: BORSMENTA, ZÖLDTEA, C-, E-VITAMIN, BÉTA-KAROTIN, SZELÉN-ÉLESZTŐ. A BORSMENTA-ZÖLDTEA RÁGÓTABLETTA LEGFONTOSABB TULAJDONSÁGA A NAGYFOKÚ ANTIOXIDÁNS HATÁS.



BORSMENTA-ZÖLDTEA RÁGÓTABLETTA

Borsmenta hatásai:

A borsmenta elsősorban magas illóolajtartalmának köszönheti jótékony gyógyító erejét.

A népi gyógyászat is régen ismeri:

- antioxidáns,
- gyomor-bélrendszer: emésztőrendszer megnyugtató, irritabilis bél szindróma, gyomorégés, epeköldő, emésztés javító,
- megelőzi a kellemetlen lehelet kialakulását,
- utazási betegség: járművön való

utazáskor jelentkező rosszullét megelőzésére is jó,

- légúti betegségek: köhögés, megfázás, orrdugulás, asthma,
- vírus- és gombaölő hatás (herpesz vírus!),
- központi idegrendszerre gyakorolt hatás: csökkenti a szellemi fáradtságot, serkenti az agyműködést, antidepresszáns hatás,
- fájdalomcsillapító hatás.

Nem ajánlott adni 5 éves kor alatt!!

Kinek ajánljuk?

Mindenkinek, aki ki van téve fokozott oxidatív stressznek, azaz gyakorlatilag mindnyájunknak.

Különösen ajánljuk azoknak, akik szennyezett levegőjű városban élnek, fokozott stressznek vagy sok UV sugárzásnak vannak kitéve, dohányoznak, vagy a családban előfordult már rákos megbetegedés.

Tisztelettel:

Dr. Rovács Melinda

gyermekgyógyász, házi gyermekorvos

Egészségügyi Team



Mit jelent az antioxidáns hatás, és miért van erre szükségünk?

A 21. században nagyon sok olyan dologgal találkozunk, amely miatt szervezetünkben emelkedik a káros szabadgyökök mennyisége (oxidatív stressz).

Serkentik a szabadgyökök kialakulását, az oxidációt: stressz, dohányzás, sugárzás, napsugárzás, mérgező anyagok, gyógyszerek, tartósítószer.

Ezen szabadgyökök felszaporodása okolható sok civilizációs betegség kialakulásáért. Pl. szív-érrendszeri megbetegedések, szívelégtelenség, szívizom-elfajulás, rosszindulatú daganatos megbetegedések, neurodegeneratív megbetegedések (Alzheimer-betegség, időskori mentális hanyatlás), öregkori makula degeneráció a szemben (ne feledkezzünk el a Lutein kapszulánkról sem!), cukorbetegségek szövődményei (veseszövődmény, látáscsökkenés, idegyulladás, kicsiny erek degenerációja), gyulladásos bélbetegségek, öregedés.

Az antioxidánsok ezen káros szabadgyökök mennyiségét csökkentik azáltal, hogy lekötik őket.

Az orvosi szakirodalom elsősorban megelőzésre javasolja adását, esetleg bizonyos betegségekben kiegészítő kezelésre, de csak orvosi felügyelet mellett.

A zöldtea-kivonat hatása:

- magas polifenol tartalma miatt antioxidáns szerepe van a rákos megbetegedések kialakulásában,
- immunerősítő hatás,
- koleszterinszint csökkentés,
- fokozza az anyagcserét, zsírbontó hatású,
- méregtelenít,
- fogszuvasodást megelőzi magas flourid tartalma miatt,
- élénkítő hatása van, amely elhúzódó, tartós, szemben a kávé koffeintartalmával.



AZ ÉLET(FA)MÓD KLUB VERSENY



Általános feltételek

A versenyben minden régi és újonnan regisztrált Életfa Program tag részt vesz, aki tagja az Élet(FA) mód Klubnak is.

Verseny időszaka

2014. május 1. - október 31., de a csatlakozás folyamatos.

A verseny részletei

Regisztrált Életfa Program tag, aki tagja az Élet(FA)mód Klubnak, a Nahrin Testkontroll Programban ajánlott termékek közül vásárol. Minden önmagában megvásárolt termék után 1-1 extra pontot kap. Ha azonban Nahrin Testkontroll Csomagokat vásárol, úgy az abban szereplő termékek után (minden egyes termék után) 2-2 extra pont jár.

Az egyes kategóriák győztese az lesz, aki az adott időszak alatt a legtöbb extra pontot gyűjtötte össze a termékek után.

Kategóriák

EGYÉNI: regisztrált Életfa Program és regisztrált Élet(FA) mód Klub tag egyéni extra pontjai a versenyidőszakban.

CSAPAT: regisztrált Életfa Program és regisztrált Élet(FA) mód Klub tag közvetlen regisztráltjainak (akik Életfa-mód Klub tagok is) extra pontjai a versenyidőszakban.

Díjazás

Egyéni és csapat kategóriában egyaránt I. 60 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány
II. 50 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány
III. 40 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány

Különdíj 30 000.- Ft értékű Életfa Program vásárlási utalvány

A különdíj sorsolás útján kerül kiválasztásra, mindkét kategóriában a fent említett díjazottakon kívül.

(Az utalvány-értékek tagi bruttó árakban értendők.)

A díjazás feltétele a verseny időszakában összesen legalább 60 egyéni extra pont gyűjtése.

Jelentkezés

A játékokban mindenki részt vesz, aki regisztrált Életfa Program és Élet(FA)mód klub tag.

Az Élet(FA)mód klubba jelentkezni a honlapon található jelentkezési lap kitöltésével és beküldésével az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címre lehet.



Kedves Barátunk!

Szeretettel meghívunk szülinapi bulinkra

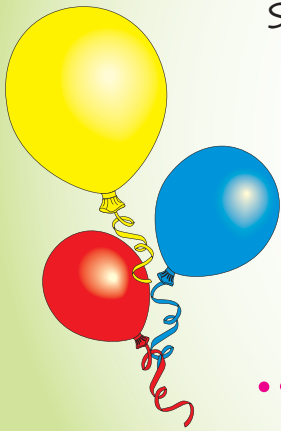
2014. május 31-én 11 órára!

Örölnénk, ha Te is velünk ünnepelnél!

Helyszín: Kölyökpark - Sárkány Center

1183 Budapest, Gyömrői út 79-83.

Várunk szeretettel: Gyerek Klub



„Jövők záloga az egészséges család megalkotása!”

(Schmidt Ferenc)

2009 áprilisában jött létre a Mozgás és Gyerek Team. 2009. május 23-án 292 taggal megalakult az Életfa Gyerek Klub. Minden 18 év alatti gyerek tag

lehet. Nem feltétel az, hogy a szülei a Just-Nahrin hálózatához tartozzanak.

Ennek immár öt éve (hogy repül az idő)! Mennyi minden történt ez idő alatt!

Minden céges rendezvényen külön a gyerekeknek szervezett programmal részt vett a Gyerek Klub. Igyekeztünk színes és változatos programmal kedveskedni a résztvevőknek, gondosan figyelve arra, hogy belecsempésszünk egy csipetnyit a néphagyományokból, egy csipetnyit a természetes anyagok használatából, a természet tiszteletéből, nem feledve az egészséges életmód bemutatását az Életfa Program tükrében.

Öt év nagy idő! Öt évesnek lenni fontos mérföldkő! Ezért arra gondoltunk, ünnepeljük meg ezt az alkalmat. Olyan helyet kerestünk, ahol „magunk közt” lehetünk, ahol elfér mindenki, kedvünkre vethetjük bele magunkat az ünneplés forgatagába. Kerestünk egy erre igazán alkalmas helyszínt, egy igazi gyerektoparadicsomot, miénk lesz aznapra az egész Kölyökpark minden eszköze. Mi már láttuk, ki is próbáltuk a játékokat, garantálni tudjuk, hogy igazi élményben lesz részesek, ha eljöttök a „Boldog születésnapot” partira. A játék mellett kicsit nosztalgiázunk, igyekszünk felidézni a mögöttünk lévő eseményeket, örülünk majd az együttlétnek, és kiagyalhatjuk, mi legyen a jövőben, hogyan bővíthet, színesedhet a Gyerek Klub palettája.

Hívunk, várunk Benneteket nagy szeretettel! Jubileumi programunkon a részvétel mindenkinek ingyenes, azonban a belépés feltétele az előzetes regisztráció!

Jelentkezni a gyerekklub@eletfaprogram.hu e-mail címen lehet.

Gyerek Team





AZ AKARAT DIADALA, MELY TÁRS A KITARTÁSBAN

AHHOZ, HOGY VALAKI TELJES EGÉSZKÉNT ÉLJE AZ ÉLETÉT, TESTKUL- TÚRÁJÁVAL IS FOGLALKOZNI KELL.

Szent-Györgyi Albert szerint, „A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze.”



A testkultúra első napja a születés napja kell, hogy legyen, mert nem szabad megvárni, míg a bajok kifejlődnek, hanem a gyermek vérébe kell nevelni a testkultúrát. Azért, hogy azt soha többé nélkülözni ne tudja. Idősebb korban ugyan szintén elérhetünk eredményeket, de jóval súlyosabb munka és áldozat árán. Sokkal nehezebb valamit megjavítani, mint kezdetől dolgozni, foglalkozni a test egészséges és harmonikus felépítésén.

A mi munkánkban kiemelt fontosságú, hogy képviselsz egy prémium minőségre, prevencióra épülő Programot. Nagyon fontos a kiállásod, testbeszéded üzenete. Az pedig meglátszódik valakin, hogy elégedett-e magával vagy sem. A feszes, üde,

sugárzó sziluett már magában is egy megnyerő jelenség, bár ez csak egy külsőség, de ez takarja a rejtett értékeinket! Én a bőrömről is azért vigyázok, mert ez tartja össze azt a sok jót, ami belül van. Külsőd lehet egy eszköz is, amit kamatoztatasz az emberi, üzleti kapcsolatokban is. Neked azért kell foglalkoznod a mindennapi testmozgással, mert Te MINTA vagy az emberek szemében, és ezért legyél olyan minta, amit jó követni.

Vigyétek tovább a mozgásban rejlő értékek gondolatát. Valósítsatok meg környezetetekben mozgásprogramokat. Legyetek úttörők, legyetek kezdeményezők ebben a megközelítésben is. Járjatok elől követendő példával. Én például büszke vagyok, hogy a JNS Hungária dolgozói is beépítették a munkahelyi tornát mindennapjaikba és most már nem telik el úgy munkanap, hogy ne tornáztak volna együtt az udvaron. Az elismerés sem maradt el, a **2013. év Legfittebb Munkahely Felmérés alapján kisvállalat kategóriában a 3. helyezést értük el.**

Bármilyen mozgást beiktathatunk az életünkbe, de a legjobb és leghasznosabb a szabadban végezhető. Ott, ahol ingerek érnek minket. A napfény, a szél, az erdő, a mező... Teljesen más az atmoszférája egy ilyen közegnek, mint egy steril szobának, edzőteremnek. Időjárási körülmények pedig mindig lesznek. A természet erősebb akarátú, ezért nekünk kell alkalmazkodnunk hozzá. Ha már levetkőztük a kezdeti nehézségeket, akkor ez nem lesz nehéz. Minden évszaknak megvan a maga szépsége, bája.

Javasolom, hogy rögtön ne szaladjunk és öltözzünk be méreg drágán vett ruhákba. A cipő ugyan a legfontosabb tartozéka egy szabadban végzett edzésnek, de ha puha, fűves, erdei talajt választunk, akkor kezdetben ez sem lesz kritérium. Aztán amikor ez beépül a mindennapjainkba, és még mindig megvan bennünk a hajlandóság, akkor

rá lehet öltözni a választott mozgásformára. Azt ne higgyétek, hogy ha profi cuccokat vesztek magatokra, akkor majd lesz kedvetek mozogni is. Ez ugyan részben hozzájárul körülményeink szebbé tételéhez, de csak akkor, amikor megvan bennünk az a belső kényszer, hogy megyek, mert van kedvem menni. Akkor már fontosak lesznek a kényelmi funkciójukat ellátó technológiában fejlett edzéseszközök, ha megvan az akarat, a cél és a szándék is.

Ha elfogadtok egy jó tanácsot: azzal csak a lelkiismereteket nyugtatjátok meg, ha vesztek magatoknak otthonra egy edzőeszközt, gépet, ami előbb-utóbb átmegy ruhaszárítótá, kerülgetett berendezési tárgygyá. Ezek helyett akkor már inkább járjunk el foglalkozásokra, szervezett órákra. Sokkal hatékonyabb és kiszámíthatóbb, mint az otthoni eseti jellegű, ímmel-ámmal elvégzett gyakorlatok. Ha pedig valakinek tényleg nincs módja elszabadulni otthonról, akkor is a leghatékonyabb gyakorlatok azok a saját testtel, saját testsúlyunkkal végzett tornagyakorlatok, amihez nem kell beszerezniük ilyen-olyan drága multifunkciós eszközöket. Senki ne várjon nagy áttörést ezektől az eszközöktől. Te magad vagy az eszköz, a tárgy, a felhasználó. Aki a saját testsúlyával megbirkózik, az a győztes. A gimnasztikának és tornának csak a fantázia szab határt. Nincsenek szigorú szabályok, tabuk.



A számtalan változás beiktatásának pedig számtalan előnye lesz, de erről a következőkben lesz szó.

Sport és szakmai sikereket, jó alkalmazkodást, de mindenek felett örömteli, mozgalmalmas perceket kívánunk céljaid elérése közben!

Szabó Tamás
Életfa Program Mozgás Csapata

AZ MLM A TE MUNKÁD, A TE SIKERED, A TE VILÁGOD!

MIÉRT VAGYOK ÉN EBBEN, OLYAN BIZTOS?

Kedves Olvasó!

Valószínűleg te is akarsz anyagilag önálló, független lenni, egy pozitív személyiségfejlesztő csapatban, részese lenni saját egyéni sikerednek, majd később csapatod eredményeit csokorba szedve állni a boldogság lépcsőfokán.

Ez nem más, mint a lelki, szellemi, anyagi egészség, amit az MLM nyújtani tud neked.

Szereted a Just és Nahrin svájci minőségi termékeket? Fogyasztod is őket napi rendszerességgel? Ha a válaszod igen, akkor a fizikai egészséged megőrzése is a te kezében van!

Mind a négy egészség szükséges ahhoz, hogy boldog, kiegyensúlyozott életet élhess!

Mit ad neked az Életfa Program? Ezt a négy egészséget egyszerre!

Mi a különbség az MLM és egy hagyományos értékesítés között?

1. Hasonló gondolkodású emberekkel tudsz dolgozni eredményesen.
2. Te választod meg a munkatársaidat.
3. Rendelkezésedre áll egy meglévő sikeres rendszer hatás-többszöröző ereje.
4. MLM-ben elindulni kevesebb költséggel jár, mint egy saját vállalkozást kiépítened.
5. MLM cégek türelmesek, nincs elvárás- időt ad neked a fejlődésre.
6. MLM-ben a termék reklám- és marketingfeladatát kell eredményesen elvégezned.
7. MLM-ben képes a vállalkozásod korlátlanul növekedni.
8. Kiszámítható a jövedelmed – itt a sikerreddel és a befektett munkáddal arányosan fog növekedni a jutalékod!
9. Kreatitásodat és egyéni stílusodat ki tudod bontakoztatni.



10. Az Életfa Program lépcsőzetes képzési rendszere lehetővé teszi számodra a személyiségfejlődést és segít kiépíteni saját sikeres vállalkozásodat!

A hálózati marketing, az MLM életképes, kifizetődő jövedelemforrás. Lehet, hogy kihívásai pontosan rád vannak szabva!

Legyél lelkes, szorgalmas, használd a Just és Nahrin termékeket, így saját terméktapasztalataidat átadva kialakul fogyasztói, majd forgalmazói hálózatod.

Az Életfa Program képzései nélkülözhetetlenek ennek az új szakmának a megtanulásához és sikeres átadásához!

Válaszd Te is az MLM-et, az Életfa Programot és energikus, sikeres üzletemberré válsz!

Ez a Te Életed Nagy Lehetősége!

Hidd el nekem, hiszen én már itt dolgozom vezetőimmel, csapatommal évek óta és élvezem munkám minden percét!

Van időm „szeretni” a gyerekeimet!

Szeretettel: Hegyi Gyöngyi
Életvezetési Tanácsadó, Tréner
06-70/4572712

2014.05.17-én megrendezésre kerül az Életfa Delfinek Konferenciája Tatán az Eötvös Gimnázium Dísztermében 10.00 órai kezdettel,

melyre szeretettel várunk Téged és kedves családtagjaidat, barátaidat!

Miért érdemes részt vened e rendezvényen?

Részese leszel szakmai előadásainknak, termékreferenciáinknak és egy pozitív, befogadó, lelkes társaságnak. Élj tudatosan és boldogan, hiszen az egészség ajándék, amire a nap minden percében vigyázni kell!

Hogyan? Mit tudsz tenni Te ennek érdekében?

Gyere el közénk és gazdagabban térsz haza új ötletekkel, gondolatokkal és gyakorlati tanácsokkal!

A gyerekeket csapatunk Gyerek Team Tagjai várják díjmentesen, anyák napi kreatív programokkal és meglepetés játékokkal!

Szeretettel: Hegyi Gyöngyi
Életfa Delfinek Vezetője

AZ ÉLET CSODÁJA!



A SZÜLÉS! Korábban írtam már, életem egyik legnagyobb ajándékaként élem meg a mai napig, hogy gyermekeim születhettek, hogy édesanya lehetek! Külön boldogság számomra, hogy magára a szülésekre is örömmel gondolhatok vissza, hiszen valamennyire úgy készültem, és mindegyik olyan szép volt! Emlékszem, ez lehet, szentimentálisnak tűnik, de ez volt a valóság: minden méhösszehúzódnál az adott erőt, hogy arra gondoltam, ez kell ahhoz, hogy minél hamarabb a karomban tarthassam azt a kis jövevényt, akit 9 hónapja dédelgettem, és anyira vártam! Meg, hogy nekem, rendben, hogy nehéz, de milyen nehéz lehet neki... Úgy hogy, csendben, békében, örömben születtek a gyerekeim.

Az utóbbi időben, mióta különösen sok kismamával foglalkozom, látom, érzem, meg mondják is, hogy félnek a szüléstől, az ismeretlentől. Olyan jó megnyugtatni őket, és a baba szemszögéből láttatni a folyamatot, és megerősíteni őket abban, hogy a legjobb, amit tehetek a szülés segítésére, az a 9 hónap alatti NAHRIN adta minőségi táplálkozás, és a JUST adta biztonság!

Tudod, a **Q10** erőt adó csodája, a **NAROSAN vitaminok** tápanyaga mind-mind összeadódik, és most, amikor kell, együttesen fejtik ki hatásukat. A méhizomzat nagyobb erőkifejtésre képes, a sejtekhez több oxigén jut el, egyszerűen működik!

Szülés közben, míg a folyadékfogyasztás engedélyezett, szeretettel ajánlok Neked híg **ISO TEÁT**, vagy az ásványi anyagokban szintén gazdag **ZÖLDSÉGLEVEST!** Egyszerűen ezek is erőt adnak Neked!

Egy kis **31-es olaj** a halántékra, homlokra, az esetleg sajtó derékra, hátra, nem csak kellemesen frissít, de a

gyógynövények együttes ereje nyugtat is, és oldja a stresszt is.

Megszületik a baba. A melledre teszik. Katarzis. És ekkor kérlek, tegyél meg valamit, amit csak és kizárólag akkor tehetsz meg, se előtte, se később utána: **szagold meg a gyermekedet!** Ez az illat az első kötés közte, és közted! Ezt az illatot sose felejtjed el! Beléd ivódik, részed lesz...

És ekkor készülj fel, hogy fájni fogsz, reszketni is talán, a kimerültség, a katarzis egyvelegeként. Tudod milyen nagyszerű segítség ilyenkor ismét egy csésze, forró **ZÖLDSÉGLEVES**, vagy **ISO TEA?** Olyan lesz, mintha akkor innád először, olyan jól fog esni, hogy mindig emlékezni fogsz rá!!!

És innentől szépen elindul egy új élet, amiből ha akár csak másnap visszatekintesz, nem is érted, hogy hogyan is élhettél eddig nélküle, mintha mindig is Veled lett volna!

Édesanya született!



Kedves Olvasóm!

Most én is hasonlóan érzek. 2011 májusában indult ez a sorozat, Hanna születésével. Olyan sok bátorító visszajelzést kaptam, kérést, hogy folytassam, hogy nem is tehettem másként. Írásaimban a baba fejlődésével kapcsolatos tudnivalókat, élettapasztalataimat osztottam meg Veled, hónapról,

hónapra. Ebben a mostani cikkben, az akkor megszületett gyermek vált édesanyává: a sorozat ezzel a végéhez ért. Remélem tudtam, tudok Neked segíteni, ha kérdésed merült, merül fel, remélem sikerült hozzájárulnom édesanyai önbizalmadhoz, olyan eszközöket, ötleteket, tapasztalatokat kaptál, amit örömmel, és szeretettel tudsz hasznosítani!

Továbbra is itt vagyok, bátran kérdezz a jövőben is, és mesélj, örülök majd Neked!

Szeretettel:

Szilágyi Ildikó

4 gyerek boldog édesanyja

Legjobb Szponzor

20 9 519 908

Örömmorzsák 5.



NAPSUGÁR CSAPAT KONFERENCIA KICSIKNEK, NAGYOKNAK, AZ EGÉSZ CSALÁDNAK!



Kellemes együttlét, orvosi előadások, referenciák, finom ízek, mozgás, gyerekprogram, zene, tombola, megkezdések sora, és sok-sok szeretet! Ezekkel várunk Téged, kedves ismerősünk, jelenlegi, és jövőbeli barátunk! Hozd Magaddal a mosolyod, a nyitottságod, a kérdéseidet, a tapasztalataidat!

Örülünk majd Neked!:)

2014. Június 21. Hotel Aranybika,
10-től 16 óráig

Várom a jelentkezésed: Szilágyi Ildikó,
a Napsugár Csapat Vezetője, Legjobb
Szponzor,

20 9 519 908

A **Nahrin Magnézium** kapszula azt a vádligörccs problémámat oldotta meg pár nap alatt, amit patikaszerrel több hónap alatt nem tudtam. **Köszönöm szépen, jól vagyok!** ☺

Boisodi Eszter, Debrecen

A helyen, ahová érkeztem, ott valóban sütött a nap! Ott a domboldalon, egy csodálatos székházban **megtaláltam azt, amit oly régen kerestem**. Az erőt, az energiát, az egészségem megőrzéséhez vezető utat, melyre egy tündöklő Napsugár személyében Szilágyi Ildikó nyitotta fel a szememet. Köszönöm Ildikó! Nagyon hasznos volt, elindultam az úton ahol a fény, hiszem, beragyogja majd a mindennapjaimat. **Megérkeztem.:)**

Mészáros Andrea, Miskolc

Nekem nagyon jó érzés, hogy bár **Hanna májusban már 3 éves, de még eddig nem kapott gyógyszert!** Persze, ő is volt megfázva, köhögött, sőt, volt már lázas is, de eddig még mindig elég volt édesanyámra hallgatni, és **JUST-tal meg NAHRINNAL csirájában elfojtani, vagy kezelni a bajokat**. Sőt, ha kezd bujkálni benne valami betegség, már magától kéri „a vitamint, ami meggyógyít” :)

Szilágyi-Lund Boglárka

Csodálatosan éreztem magam a legutóbbi Életfa Konferencián is! Mindig igyekszem ott lenni, tanulni, aztán beiktatni, amit magamba szívok! És bevallom, **nincs az a kincs, amiért kihagynám az oda-vezető közös buszos utazást!** Nekem ez egy újabb Konferencia élmény mindig! Most is az volt, **KÖSZÖNÖM!!!**

Kiss Csilla, Debrecen

Miért is? Mert ő tudja, hogy hol kell, hogy segítsen, és ott meg is teszi! **Mert társ az aktív életben, sportban, munkában: szellemi, fizikai erő, maga a kisimult nyugalom!** A családom minden tagját óvom vele, olyan jó, hogy van: **Sarki gyökér kapszula!!!**

Szilágyi Ildikó

**NAPSUGARAS KIÁLLÍTÁSOK:
ÖRÖMMEL, ÉS NAGY SZERETETTEL
KÉPVISELJÜK A CÉGET, A
PROGRAMUNKAT ORSZÁGSZERTE!**



HOGYAN LETTÜNK ÉRTÉKESÍTÉSI IGAZGATÓK?

Egy lehetőség kapcsán egyedülálló és egészen kiváló Nahrin - Just termékhez jutottunk hozzá. Számunkra fontos volt a kiváló minőség.

Egy lehetőséget láttunk, hogy javítsunk anyagi helyzetünkön, akár jelentős mértékben is az Életfa Program segítségével. Megtaláltuk a módját, hogy segíteni tudjunk másoknak.

Az Életfa Program segítségével találtunk egy olyan MLM közösséget, ahol igazán használhattuk, fejleszthettük kreativitásunkat. Ebben a közösségben senki nem próbált gátolni vagy elnyomni bennünket. Itt valódi megbecsülést szereztünk, fontos volt számunkra, hogy értékes életet éljünk.

Az Életfa Program olyan hely, ahol az ember sok értékeset megtanulhat az emberekről és az életről. Ahol nagymértékben fejlődhet személyiségben. Úgy gondoltuk, hogy a tudás a legértékesebb tulajdonunk lesz.

A mi munkánk annyi, hogy fogyasszuk, használjuk a svájci terméket, illetve igénybe vegyük a szolgáltatásokat, egy termékeket gyártó és forgalmazó, vagy szolgáltatásokat nyújtó cégtől. A termékek vagy szolgáltatások használatával pozitív tapasztalatokat szereztünk.

A termékek fogyasztásával jobb lett a közérzetünk, én meggyógyultam egy betegségből, javult az egészségünk.

Ezeket a pozitív tapasztalatokat megosztottuk másokkal.

Ezzel egy IGÉNYT teremtettünk meg más emberekben a termékek vagy szolgáltatások iránt.

A mi dolgunk annyi volt, hogy megmutassuk, hol és hogyan tudnak hozzájutni azokhoz a termékekhez, illetve szolgáltatásokhoz, amikre igényük támadt. Mindezt azért tettük, hogy másoknak is személyes pozitív tapasztalatuk, örömük származzon belőle.

Az 1-6 lépést - amit az előzőekben felsoroltunk - minden nap megteesszük, lelkesen végezzük ezt a marketing tevékenységet. Miért? Mert magyar forgalmazó cégünk tisztességes és nem várja el tőlünk, hogy ezt társadalmi munkában végezzük. Csak hogy, ezért tisztességes cserét kapunk.

A kulcs itt a csere! Mi az ismerősünkkel jót teszünk, mert jót ajánlunk neki. Az ismerősünk hálás lesz ezért. A segítségért itt a hála a csere, és mindketten jól érezzük magunkat. Ez MLM cégünknek így vevőt, ügyfelet és ezzel plusz forgalmat, bevételt hoz. Így aztán a cég jutalékot fizet nekünk.

És ezzel mindenki jól érzi magát. Jól érzi magát az ismerősünk, mert kiváló termékeket és szolgáltatást kap kedvező áron. Jól érzi magát a cég, mert nő a vevőköre és ezzel együtt a forgalma, bevétele. Jól érezzük mi is magunkat Erzsikével, hiszen jót tesszünk ismerőseinkkel, és tisztességes cserét (jutalékot) kapunk a cégünktől. Úgy lettünk értékesítési igazgatók, hogy mindenki jól érzi magát, olyan üzletet építünk, ahol mindenki nyert!

A fentiekben leírt marketing munkát folyamatosan elvégeztük. Úgy lettünk értékesítési igazgatók, hogy nem csak ajánljuk a termékeket, hanem törődünk azokkal, akiknek ajánljuk a termékeket, azért, hogy könnyebben tudják továbbajánlani a saját ismerőseiknek. Személyes tapasztalatunk: ha az MLM-et hasonlítani akarjuk valami-

hez, talán leginkább két jó barát beszélgetéséhez lehetne hasonlítani. Azt mondja az egyik a másiknak: "képzeld, most voltam x helyen, és vettem egy terméket. Két hónapja használom és nagyon jól bevált." Erre a másik: "Tényleg? Hol van ez az X hely?"

Schmidt Ferenc Igazgató Úr, szponzorunk lehetőséget adott a kezünkbe azzal, hogy az emberek segítő szándéka megfelelően legyen jutalmazva minden szinten. Ezáltal olyan mederbe tud terelni bennünket, ahol szabadon és többet segíthetünk a környezetünknek. Mindamellet, hogy ez örömet is okoz nekünk, egyfajta anyagi jólétet is megteremthetünk magunknak és másoknak. Csak annyit kérünk, ha értékesítési igazgató akarsz lenni, gondolkodj el a fentiekben leírtakon. Úgy gondoljuk, érdemes!

Szeretettel: Baloghné Erzsike és András
értékesítési igazgatók



ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ

AZ ÉLETFA BAGLYOK XXVI. KONFERENCIÁJÁRÓL



Először is kezdeném a legelső előadóval, aki mint hallottuk, a **legfiatalabb Just-Nahrinos vezető** a cégnél. **Karasszon Eszter** az új készítményekről beszélt. Nagyon tetszett az előadása, mert

látszott rajta, hogy tényleg imádja ezeket. Otthon az édesanyámnál mindig látom az új termékeket, de mivel nem hallottam korábban róluk így nem is érdekelték. Mostantól használom. Olyan élvezettel beszélt róluk Eszter, hogy felkeltették az én érdeklődésemet is.

Ezután következett **Tihanyi Edit**, aki spirituális szemszögből közelítette meg, hogyan ismerhetjük meg magunkat teljesen, és ezáltal hogyan hozhatjuk ki magunkból a maximumot. **Megtudtam, hogy mi a boldogtalanság 5 fő oka és azt a 7 kulcsot, ami kihozhat belőle.**

A harmadik előadást **Feketéné Dr. Pál Ilona** tartotta, témája a hasnyálmirigy és azon belül a cukorbetegség volt. Rengeteg adatot elmondott róla és felidézte a gimnáziumban is tanultakat. Mire nem jók ezek a bioszórak? De arra is választ kaptam, miért nem azonos értékű a hasamba szúrt inzulin a hasnyálmirigyem által termeltével.

Szilágyi Ildikó folytatta a sort. Ő mindig nagyon mozgalmas eladásokat szokott tartani. Most sem hazudtolta meg magát. A forgalmazásról beszélt és bár én regisztrált törzsvásárló vagyok és sokszor hallottam már, hogy miért nem vágok bele, Ildikó

volt az, akinél most először meg is fordult az agyamban, hogy miért ne? Annyira nagy könnyedséggel meséli el és olyan lelkes, hogy azt a benyomást kelti, hogy nincs is ennél könnyebb és jobb. Meggyőző! Elindult valami.

Most jött nekem a nap fénypontja. **Deskó a márkaépítésről beszélt.** Illetve nem beszélt, hanem minket beszéltetett. Mint egy óra, olyan volt az egész. Be kell valljam, már eléggé el voltam fáradva és arra gondoltam, hogy már lassan vége lehetne a napnak, de megérte maradni. Testközelbe hozta a márkát. Mint mondta, van mindenkinek egyéni márkája. Ami csak az övé. Nahát, így még sosem közelítettem meg ezt a kérdést! Hihetetlen izgalmas volt, és azonnal megértettem, mekkora a felelősségem. Én is egy márka vagyok.

A záró előadó pedig **Dr. Edit** volt, édesanyám, akit én mindig szeretek hallgatni. Most is nagy izgalommal vártam az ő előadását, amit már a címe is adott. A férfi és a női agy különbségeiről beszélt. Most őszintén, kit nem mozgat meg ez a téma? Ősidők óta arra keressük a választ, hogy miért vagyunk mi ennyire mások, és hogy hogyan lehet megérteni a másik nemet. Tessék! Itt a válasz!

Amit pedig kihagytam a közepéből: Isteni finomak voltak az ebédre hozott ételek. Volt ott minden, túró rudi tortától kezdve házi pogácsáig. Nahrinos fűszervaj, saláta, amit csak akartunk.

Én nagyon köszönöm, hogy ott lehettem! Kifejezetten élveztem és jó kedvvel, sok élménnyel mentem haza.

Varga Lilla Diána
a „második generációból”

Az elmúlt 10 évben minden rendezvényen részt vettem az Életfa Programban. Eleinte a tanulni akarás motivált, de hamarosan egy közösség tagjává váltam.

A legutóbbi találkozónk 2014. március 22-én volt Debrecenben, tartalmas, színes programokkal, előadásokkal.

Engem a Szilágyi Ildikó előadása érintett meg a legjobban. Mindnyájunk kompetenciájáról, felelősségéről beszélt a JUST-NAHRIN készítmények tekintetében, igen-csak elgondolkodtató módon.

Mit is jelent ez?

Tegyük fel, hogy holnapról nem tudnád megvenni a **31-es olajat** vagy az **Articsókát!** Hogyan érintené ez a mindennapjaidat? Éreznéd a hiányukat?

Én el sem tudom képzelni ezt! Pedig az elmúlt években már megtapasztaltuk ezt néhány készítmény esetében: pl. **Levendulaolaj, Csokipuding**, stb. Ebben nincs semmi „személyes”! Ez üzlet! Kereslet-kínálat. Ha nincs kereslet, megszűnik a kínálat.



Mit tehetünk mi?

Beszéljünk a környezetünkben ezekről a készítményekről, a tapasztalatainkról!

Mondjuk el, hogy milyen készítményeket használunk családjunkban, ha megfázott, ha lázas, ha mandulagyulladás van, ha fáj a hasa vagy a feje, ha rosszul alszik, ha cukorbeteg, ha magas a vérnyomása, stb.

Rajtam, Rajtad is múlik, hogy közvetlen ismerőseink megismerjék ezeket a csodákat!

Fogjunk össze!

Ez a mi FELELŐSSÉGÜNK!

Szeretettel: Bora Ildikó

MINDEN NAP AJÁNDÉK

Tudom, kedves Olvasóm, e cím közhelynek hathat, pedig mennyiszor halljuk, mondjuk! Vajon hálásak vagyunk-e tényleg és el is hisszük a sokszor használt bölcsességeket? Vagy csak mondjuk, akár egy beragadt gépezet?

Ha körbenézünk, számtalan dolog miatt adhatunk hálát minden egyes napon. Vannak szeretteink, barátaink, akikkel megoszthatjuk az életünket. Hálás vagyok a családomért, a bátyáimért, akik egész életemben mellettem álltak és szerettek. A közös munkánkért, ami összeköt bennünket. Hálás vagyok minden elért célomért, melyekért megdolgoztam. Te miért érzel hálát és örömet a szívedben?

Az Életfa Program munkatársai jó példával járnak elől abban is, hogy a mindennapi mozgást bevezették az életükbe. Lehetőségünk van közös kirándulásokat szervezni,



kipróbálhatjuk Szabó Tomival a Nordic Walking élményét is. Ha a vezetőimre gondolok, akkor Balogh András is és Harsányi Edit is mozognak rendszeresen. Az ő sikereik nekem is buzdítást adtak ahhoz, hogy nagyobb lelkesedéssel fogjak hozzá a sportoláshoz és addig ne nyugodjak, amíg meg nem találom azt a formáját, ami nekem is örömet okoz.

Nagyon hálás vagyok a **Q10** és a **Mg kapszulámnak**, mert a futás kezdeti nehézségeit sikerül velük könnyebben átvészelnem. A pulzusom ugyan még mindig magasra szökik, de már nem érzem minden szívdobbanásomat külön-külön és hamarabb visszaáll nyugalmi helyzetbe. A Mg kapszula pedig megakadályozza, hogy begörccsöljön a lábam a komoly megerőltetés közepette. Ennek köszönhetem, hogy hetekkel később is van kedvem időt szakítani az edzésre és célokat tűzök ki. Örömmel adok számat arról, hogy a tegnapi napon teljesítettem a második célokat, egyben futottam 8 km-t.

Tudom, ennél sokkal nagyobb dolgok is vannak az életben, de a kicsi célokkal, lassan vezet el az út. Minden napnak megvan a maga öröme és nem szabad elfelejteni. Kívánom, hogy Te is kezd el megtanulni, hogy hogyan lehet napról napra jobban értékelni azt a csodát, amit életnek nevezünk.

Szeretettel: Karasszon Eszter

KÖNYVAJÁNLÓ

A legutóbbi budapesti országos Életfa Konferenciánkon ismét izgulhattunk a tombola ajándékokért. Ezen az alkalmon Mátrai Szilárd ismét több könyvet és hanganyagot ajánlott fel. Ezek közül kettő a Karasszon csapatba érkezett, melyekért hálásak vagyunk. Az egyik Frank Aponyi: Az üzletkötés tízparancsolata című könyve.

Mik is ezek?

1. Kötelezd el magad a sikerre! Fontos, hogy elkötelezzük magunkat és kitartsunk azon az úton, amelyet magunknak választottunk, még akkor is, ha nehézségeink vagy problémáink támadnak.
2. Legyen célod, és ezt ne add fel soha! Álmodozni mindenki tud, a cél, ami le van írva már egy konkrét dolog, egy elkötelezettség.
3. Ismerd meg magadat és



a leendő ügyfeledet! Négy típus van: irányító-, kifejező-, biztonságos-, analitikus típus.

4. Mindig a megfelelő emberrel tárgyalj! Átlagosan az üzletek 50%-a áll vagy bukik azon, hogy a az üzletkötő nem a megfelelő emberrel beszél.
5. Ismerd fel a vevőtípusokat! A háromfajta típus: a vizuális, az auditív és a kinezetikus.
6. Tudd meg, hogy miért vesz valaki valamit! Az emberek azért vásárolnak valamit, mert azzal el szeretnének valamit élni. Mi a célja?
7. Figyeld a vevő viselkedését, figyelj a testbeszédre! A kommunikációnk csupán 7%-át fejezzük ki szavakkal, 38%-a hangsúlyozás és a további 55% a test és az arc mozgásából derül ki.
8. Győzd le a kisördögöket! Az üzletkötő életében két út van, és nem kifizetődő a könnyebb utat választani.
9. Sokszorozd magad. Gyűjts ajánlásokat! Az elégedett üzleti partnerek örömmel adnak ajánlást, melynek hatására többszöröződik a lehetőségünk.
10. Légy vezető! Mint ahogyan a legnagyobb uralkodók, így a vezetőknek sem parancsolgatnia kell. Ha jó vezető vagy, akkor az emberek követni fognak.

Remélem sikerült felkelteni a figyelmedet erre a remek kézikönyvre!

Szeretettel:
Karasszon Eszter

SOHA NE ADD FEL!

ÉLETÜNK SORÁN RÁNK RAGASZTOTT BÉLYEGEKSEL AZONOSULUNK



Gyerekként nagyokat álmodtunk, felnőttként gyakran megelégszünk a kevés-sel, mert az életünk során ránk ragasztott bélyegekkkel, véleményekkel azonosítjuk magunkat, és elhisszük, hogy azok mi vagyunk!

Nekem ez nem megy, én nem tudok eladni, én rám nem hallgatnak az emberek, jó lenne, de nekem nincs annyi pénzem, nem tudom, nincs nekem, nem vagyok elég jó... NEM! NEM! NEM!

BIZTOS NEM?

Ha mégis belefogunk valamibe, és a magunkról alkotott vélemények és hiteink alapján tényleg úgy tűnik, nem igazán úgy mennek a dolgok, ahogy szeretnénk, kudarcélménynek éljük meg és ez fáj! Ki a fene szeret szenvedni? Ezért azonnal áthárítjuk a felelősséget!

Szegények az emberek, mindent megígérnek, de nem tartják be a szavukat, a kormány, a bankok.....

Ő? ŐK? MÁSOK!

Befejeztem! Maradok a langyos sörnél, ott nem érhet bántódás!

És a vágyaink? Egy idő után azt is megmagyarázzuk magunknak, hogy a vágyaink is nagy marhaságok voltak és nem is kellenének, és az a másik is mit kezd vele, úgy sem boldog!!!!

BENNREKEDTÜNK A KOMFORTZÓNÁBAN

Bennrekedtünk a komfort zónánkban! Ilyenkor felhagyunk az iparkodással, szinten alul teljesítünk, sokkal kevesebbel beérjük, mint amire képesek lennénk!

Ha bennrekedünk, előbb utóbb jön

az unalom. Felmerül bennünk a kérdés: ennyi? Izgalmas kalandok helyett az előző nap történtek unalmas ismétlődésévé laposodik az életünk. Az unalmat követi a kudarcézés és a boldogtalanság.

És mi van a gyerekeinkkel?

Természetesen a gyerekeink ugyanezt másolják! Mert az élet egy MLM!

Pedig az átlagember mélyen, legbelül tisztában van azzal, hogy lenyűgöző képességekkel érkezett erre a világra, tudja, hogy jelenlegi életénél valami jobbat érdemelne. Ez az érzés benned is meg van.

Közülünk hányan kötnek életbiztosítást? Miért? Mert egy szebb jövőben reménykednek! Lesz is! A biztosító társaságoknak!

Ezért aztán azt javaslom, SOHA NE ADD FEL AZ ÁLMAIDAT! Hiszen azok megvalósítása csak rajtad áll! Nem az a fontos, hogy milyen vagy most, hanem milyenné tudsz válni a célod érdekében! Nagyszerű eredményeket elérő emberek nem pillanatok alatt változtak, csupán megtanulták, hogyan hozzák ki magukból a legtöbbet.

ÉLETED LEJÓBB IDŐSZAKA MÉG ELŐTTED ÁLL

Az eddigi életed csak bemelegítés volt! Az életed legjobb időszaka még előtted áll! A jövőd legélvezetesebb pillanatai, a legmagasabb jövedelmed, a legboldogabb élményeid! Nem az számít, hogy eddig mit értél el, csak az, hogy a statisztikák szerint a lehetőségeid 10%-át használtad ki! Ha csak duplázod, az eredményed sokszorozódik!!!

RAJTAD ÁLL! KEZDJ EL ÁLMODNI!

A lehetőségnek csak a képzelőerőnk szabhat határt! Olyan célokat kell kitűzni, amik a legjobbat hozzák ki belőled! Mire vágysz az életed egyes területén? Valószínűleg célok nincsenek, csak valószínűleg időhatárok. Hát rajta! Kezdd el álmodni, mintha nem lennének korlátaid!

Képzeld el, lottónyereseményed van: milyen változtatásokba fognál először, mit csinálnál másképpen, mint jelenleg?

Mit jelent számodra, az eszményi életkörülmény, munkahely, lakás, kocsi, mivel

töltenéd az idődet, milyen kapcsolataid lennének?

Fél év van hátra az életedből- mi a legfontosabb, mit szeretnél hátrahagyni?

Mit jelent számodra a tökéletes fizikai kondíció és egészség?

Szíved mélyén milyen emberré szeretnél válni szakmailag és emberileg????

Prioritás - Mi a legelső, amit nagyon szeretnél?

Figyelem! Az ego játéka!

1. Az agyad kiveti az ötleteket.

2. Beleéled magad, érzed.

3. Töprengsz, mit kell tennem?

4. Új ötletek jönnek.

Légy türelmes, és soha ne add fel!

AZ IDŐD 80%-ÁT A CÉLOD ELÉRÉSÉRE ÁLDOZD!

Nincs más dolgod, mint a félelmeidet félretenni. Kitartóan az idő nagy részében a célod megvalósításáért dolgozni. Az egész szponzorvonal támogat, hogy az álmaid, céljaid valóra váljanak. Minél tüzesebb a célod, annál nagyobb lelkesedéssel csinálod, annál nagyobb eredményeid lesznek, aminek a következtében az önbizalmad nő, ami újabb sikerekhez vezet.

ÉLD AZ ÁLTALAD MEGÁLMODOTT ESZMÉNYI ÉLETET!

Míg az elején az unalomról, kudarcról és boldogtalanságról beszéltem, most pezsgő, érdekes, élményekkel teli napokról mesélek, ami tele van sikerekkel, így a kudarcot sem kudarcnak éled már meg! Boldog vagy, megváltoztál és megváltozott az életed! Egyszer csak észreveszed, hogy az általad leírt eszményi életet éled!

És a gyermekeink?

Életbiztosításunk helyett egy milliós fogyasztói rendszert hagyunk rájuk, egy olyan gondolkodásmóddal, amivel még ha el is veszítenék a javaikat, újra képesek lesznek megteremteni!

Mi, nagyvezetők, mindannyian a komfort zónában kezdtünk, de mertünk nagyot álmodni, hittünk a szponzorunknak, az időnk nagy részét a munkánkba fektettük és megcsináltuk!

Miért ne sikerülne neked?

Ha vannak álmaid, soha ne add fel!

Szeretettel:

dr. Molnár Ildikó, értékesítési igazgató

KÉSZÜLJ FEL A TAVASZRA, NYÁRRRA!

Nyáron is akkor fogjuk jól érezni magunkat, ha fittek, egészségesek vagyunk. A nyári felkészülés is most kezdődik.

Az évszakok váltakoznak. A frontok jönnek, mennek. Ez nem rajtunk múlik, de hogy ezt könnyen tudjuk elviselni, az azon múlik, hogyan készítettük fel a szervezetünket. Ha jön egy front, rosszul érezzük magunkat, vagy erre felkészülve megelőzzük azt. Fiatalon észre sem vesszük ezeket. Mert a szervezet alkalmazkodni tud. Később azonban igen nagy problémát is tud okozni. Ha feltöltjük a szervezetünket vitaminokkal, és kiürítjük azokat a mérgeket, amit beszívtunk télen a rossz, füstös levegővel, akkor az időjárás viszontagságai nem fognak gondot okozni. A nyári hőséget jobban elviseljük.

Választhatunk. Válaszd az egészséget! Én azt választom.

Miért? Mert segíteni akarok a gyerekemnek. A legnagyobb segítség, ha nincs velem gondja. Te akarsz segíteni a gyermekednek vagy a szüleidnek? Segíts magadon, akkor neki is segítesz.

Miért a Nahrin választottam a gyógyszer helyett? Mert a gyógyszer mellékhatása hozza a következő problémát, aztán az arra kapott gyógyszer a következőt, és ennek

Télen a raktár is kiürül, ugyanúgy a szervezetünk is kimerül. Régen tudjuk, hogy ilyenkor várható a tavaszi fáradtság. Azt is tudjuk, hogy ez sokáig elhúzódik, ha nem teszünk ellene, és nem töltjük fel a szervezetünket. Ehhez nem elég sok zöldséget, gyümölcsöt fogyasztani. Ezeket ki kell egészíteni, mivel a növények felhasználják ezeket a tápanyagokat a saját maguk létfenntartására. Védekeznek a nap káros sugárzása ellen. Tíz-szer annyit pedig nem tudunk megenni belőlük.

nincs vége. Meggyógyítani nem fog, csak a tünetet kezeli. Tudom, mert próbáltam. Mikor gyógyszerre kerül a sor, már sokkal nehezebb. Előzd meg!

Miért a Nahrin terméket ajánlom? Azért, mert prémium minőség, Magyarországon is bevizsgáltott. Úgy van összeállítva minden termék, hogy a hatóanyagok egymást erősítik abban, hogy a felszívódás kiváló és hasznos legyen a szervezet számára.

Miért beszélek erről? Mert neked még van lehetőség a megelőzésre. Saját bőrömön tapasztaltam, hogy hány évbe került helyrehozni magam, és több száz, több ezer ember elmondta a tapasztalatát, amiről rajtam keresztül értesülhetsz. Ez a feladatom, ez a küldetésem, hogy segítsek a megelőzésben. Rajtad áll, hogy élsz-e ezzel a lehetőséggel.

Ha hozzájárultam ahhoz, hogy a tavasz és a nyár szebb lesz a termékeink segítségével, akkor nem szóltam hiába. Szép tavaszt és vidám nyarat kívánok minden kedves olvasómnak!

Szeretettel: RÁCZ LÁSZLÓNÉ
értékesítési igazgató, Tel.: 06-70/4572715



„MINÉL TÖBBET ADOK, ANNÁL TÖBBET KAPOK”

Észre kell vened magadban most azokat az értékeket, azt a tehetséget, aminek a segítségével valódi értékeket adhatsz a nagy múltú JUST (1930) és NAHRIN (1954) svájci termékek segítségével ismerőseidnek és családodnak. Ha a belső értékeidet képes vagy megosztani örömmel és lelkesedéssel másokkal is, akkor soha többet nem kell félned attól, hogy hiányt fogsz szenvedni bármiben is, hiszen a bőség éppen oda áramlik vissza, ahonnan a leginkább kiáramlik. Emlékeztess magad a következő mondásra: „Minél többet adok, annál többet kapok.”

A klubokban és munkatársaimmal, ismerőseimmel sokat beszélgetünk arról, hogyan lehetséges, hogy a lelkes belépőink egy idő után – amikor már megtapasztalták a termékek jótékony hatásait, lelkesen látogatják a rendezvényeinket is – néha megtorpannak...

Most szeretnék néhány indokot megosztani veletek, amelyek megakadályozhatják az embereket abban, hogy az MLM üzleti lehetőségükről másokkal beszéljessenek.

❖ Nincs meg a saját vállalkozás elindítása vagy továbbfejlesztése iránti vágy ...

Azokkal is tartsuk a kapcsolatot, akik nem kimondottan az „üzletépítő” típusba tartoznak. Segítsük a termékek fogyasztásával kapcsolatban, hívjuk el a találkozókra, mert sosem tudhatjuk, mikor kerül más élethelyzetbe.

Figyelmünket pedig elsősorban szenteljük azokra a munkatársakra, akik számítanak a szakmai támogatásra, mert ők azonnal indulnának az üzletépítésben.

❖ Az ő jövedelmük csak olyan mértékben fog gyarapodni, amilyen mértékben ők is változnak...

Sokunk számára akár a pénzzel kapcsolatos kérdésekről, vagy önmagunk menedzseléséről a másokkal való beszélgetések kezdeményezésében komoly akadályt képezhet a tudatalattink múltbeli programozása (ez az, ami a jelenlegi viselkedési szokásainkban is megnyilvánul).



Még a legkiválóbb sportolóknak és bajnokoknak is vannak edzői és tanácsadói. Érdemes nekünk is keresni magunknak egyet (szponzor), aki segíteni fog erősségeink fejlesztésében és korlátaink eltüntetésében.

❖ Van, aki fél, mert nem tudja, hogyan kell az embereket megközelíteni...

Itt most nem rólunk van szó, hanem az érdeklődőinkről. Érdemes megállapítanunk, hogy van-e különbség közöttük, amivel jelenleg már rendelkeznek, és amit el szeretnének érni az életben... Ha van, és az eléggé fontos számukra, ezért készek helyzetük megváltoztatására, akkor érdemes felkínálni nekik a lehetőségünket.

❖ Beszéljünk keveset és KÉRDEZZÜNK sokat!

Érdemes megtanulni a megfelelő kérdéseket a megfelelő időben és a megfelelő módon feltenni. Így megkaphatjuk azokat a válaszokat, amelyekre szükségünk van ahhoz, hogy megállapíthassuk, érdemes-e egyáltalán felkínálnunk az üzleti lehetőségünket. Ha az ember igazán komolyan veszi az MLM vállalkozását, akkor meg fogja tanulni, hogy miket kérdezzen, és hogyan használja fel a válaszként kapott információkat. Ebben a képzések és számtalan MLM-kiadvány áll rendelkezésünkre.

❖ Félnak attól, hogy mit fognak majd szólni az ismerőseik és a barátaik...

Ebben az esetben az önmenedzselésünkre való képességünkről, az önértékelésünkről, valamint a jelenlegi életkörülményeink megváltoztatása iránti vágyainkról, a mellettük való elkötelezettségünkről van szó. Ne engedjük meg másoknak, hogy befolyásoljanak bennünket abban, hogyan vélekedjünk egyes dolgokról, hogyan érezzünk irántuk - mert akkor elveszítjük az érzelmeink feletti hatalom gyakorlásának a jogát!

Gyere velünk, mert sohasem késő változtatni az ÉLETEDEN és az EGÉSZSÉGEDEN! Szeretettel várunk és hálásan gondolok mindazokra, akikkel együtt haladunk ezen a közös ÚTON!

Borsányi Éva, értékesítési igazgató
30/415 2288

12 ELLAZÍTÓ TIPP A NAHRINTÓL JÓTÉKONY HATÁSÚ GYAKORLATOK

Engedélyezzen magának 20 percet a jó közérzetért.

Itt 12 egyszerű gyakorlatot talál az ellazuláshoz. Ezeket mindig és mindenütt azonnal alkalmazhatja. Próbálja ki és győződjön meg jótékony hatásukról!

1. Légzés

Lassan lélegezzen be, közben számoljon 5-ig, tartson egy kis szünetet, majd kilégzés következik, közben 8-ig számoljon. Ismétlje meg ötször.



2. Lábak

Mozgassa a lábujjait a cipőben, közzön a lábfejével többször egymás után.

3. Légzés

Az orron keresztül vegyen levegőt, a száján keresztül lélegezzen ki, közben az ajkait zárja össze.



4. Vállak

Belégzéskor emelje meg a vállát, tartson rövid szünetet, majd lélegezzen ki, és közben eressze le a vállát.

5. Izomzat

Mindkét kezét tegye a combjára. Az egyik kezét szorítsa ökölbe, tartsa így 15 másodpercig, majd 45-60 másodpercig lazítson, és tegye ugyanezt a másik kezével is.



6. Elégedettség

Zárja be a szemét. Képzelen el egy



olyan helyet, vagy szituációt, ahol Ön elégedett és nyugodt volt.

7. Mozgás

Sétáljon a széke előtt vagy mögött legalább 10 percet, hogy a fejét kiszellőztesse.



8. Pulzusmérés

Érintse össze a két keze ujjhegyeit. A hüvelykujját a hüvelykujjhoz, mutató ujját a másik kéz mutatóujjához, stb. Érezze a szív-dobogását.

9. Nevetés

A nevetés ellazíthat. Gondoljon vissza egy nevetésges szituációra és engedje el magát.



10. Szieszta



Engedélyezzen magának egy kis szünetet. A legjobb ebéd után.

11. Gondolatbeli kikapcsolódás

Zárja be a szemét, és emlékezzen vissza egy csodaszép szituációra, például egy gyengéd csókra.



12. Szemek

Dörzsölje meg a kezeit, amíg meleg nem lesznek. Most takarja le szemeit úgy, hogy lehetőleg fény se jusson rájuk.



Tartsa így 3 percig, érezze kezeinek melegét.

Megjelent a Nahrin Aktuell 3/2009 számában