

# FOREVER VIỆT NAM

11/2022 | Số 48

**Xây dựng  
thói quen  
tập luyện  
cân bằng**

Gặp gỡ Senior Manager  
**Phạm Thị Tình**

FBO Việt Nam  
tại **Đại Hội Malaysia 2022**



FOREVER®



# Nội dung

**4** **Phát Biểu Tổng Giám Đốc**  
Thư Ngỏ

**6** **Được hỗ trợ bởi Khoa học**  
Sự sáng tạo và lợi ích từ thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth®

**8** **Lời khuyên từ Chuyên gia**  
Mẹo để tận dụng tối đa quá trình tập luyện của bạn

**11** **Khơi dậy vị giác**  
Thưởng thức một ly sinh tố giàu chất chống oxy hóa

**15** **Bật kết nối**  
Tin tức về sản phẩm, những bản tin mới nhất, các mẹo hay và quà tặng từ Forever & Tư Duy Lô Hội



**12**

**Phong cách sống**  
Cách để tạo nên một thói quen tập luyện cân bằng



**16**

**Sự bền vững**  
Sự đổi mới quy cách đóng gói



PHẠM THỊ TÌNH - ĐÀO NGỌC HOÀNG  
840-000-679-767

**Câu chuyện thành công**  
**Seniro Manager**  
Phạm Thị Tình



**Tổng Giám Đốc  
Trương Thị Nhi**

# Thư Ngỏ

Thương gửi các Em (FBOs),

Khi viết những dòng này, Cô đang trong chuyến đi Singapore và Thái Lan để xúc tiến các kế hoạch về chăm sóc sức khỏe mà các Em đều đã biết. Cô năm nay đã ngoài 70 rồi nhưng các Em đừng quá lo, chính nhờ có sản phẩm FLP và tình cảm mà chúng ta dành cho nhau đã làm cho năng lượng trong Cô còn cao lắm.

Cô rất hạnh phúc mỗi khi các Em dành sự quan tâm cho Cô, các em thường hỏi “Cô ơi, sao Cô làm cực quá, sao Cô không ngơi nghỉ, sống an nhàn đi một chút thôi cũng được”. Chắc các Em cũng sẽ thắc mắc rằng: với Cô lúc này điều gì là quan trọng nhất, nó chắc chắn không là tiền bạc, không là danh vọng hay những thứ tương tự khác. Điều quan trọng nhất với Cô là được nhìn thấy các em **thành công và trưởng thành**.

Những việc Cô đang làm, từ những chi tiết rất nhỏ đến những kế hoạch lớn trung và dài hạn đều nhằm mục đích tạo nên một nền tảng vững chắc hơn nữa, tạo cơ sở cho sự phát triển bền vững cho các Em cả sau này. Cô vẫn luôn dõi theo bước của từng em, dù hiện là thành viên của Lô Hội hay đã rời đi với công việc mới. Cô luôn mong các Em thành công và hiểu được giá trị thật sự của thành công và ước có một ngày các Em cùng tụ họp trở về nơi đây để kể cho Cô nghe về sự thành công của mình.

Hồi tháng 7, Cô có đọc thông điệp trái lòng của Gregg trong ngày giỗ đầu của cha mình – ngài Rex Maughan, rằng chúng ta sẽ tiếp tục di sản Forvever của Rex: “Sức mạnh của Forever là sức mạnh của tình yêu thương”. Cô thật sự xúc động và tin tưởng rằng thế hệ tiếp nối sẽ luôn biết giữ gìn một cách trí tuệ những gì mà người đi trước đã gây dựng nên. Niềm tin của Cô vào thành công thật sự của các Em trở nên rất lớn, yêu các Em thật nhiều!

Chúc các Em và gia đình luôn mạnh khỏe, tràn đầy niềm vui và hạnh phúc.

Cô của các Em,

Trương Thị Nhi



Làm sạch



Tươi mát

# THẬT SÁNG KHOÁI

Kem đánh răng Forever Bright® Toothgel là sự kết hợp giữa tinh chất gel lô hội với keo ong và các thành phần tự nhiên. Công thức không chứa florua này giúp nướu răng khỏe mạnh, phù hợp cho cả trẻ nhỏ và người lớn, mang đến cảm giác sạch khỏe cho răng miệng và hơi thở thơm mát với hương bạc hà.

Kem đánh răng Forever Bright Toothgel | #028

What  
Matters  
Most...

[FLPVIETNAM.COM.VN](http://FLPVIETNAM.COM.VN)



FOREVER®

# Trái Tim Khỏe Mạnh

Khám phá những lợi ích và khoa học đằng sau thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth®

.....

CoQ10 là một loại enzyme tự nhiên hỗ trợ chức năng tim, nhưng nó sẽ giảm dần khi chúng ta già đi. Tuy nhiên, sử dụng thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth sẽ hỗ trợ bổ sung CoQ10 để giúp tăng cường sức khỏe tim mạch và tuần hoàn.

Để tìm hiểu thêm thông tin về khoa học của thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth, chúng tôi đã gặp Christopher Altamirano, Giám đốc Chất lượng của Forever, người có hơn bảy năm kinh nghiệm trong việc kiểm soát chất lượng cũng như nghiên cứu và phát triển các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng và ăn kiêng.

## Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth được tạo ra để làm gì?

Công thức của Forever làm nổi bật Coenzyme Q10 hay còn được gọi là Ubiquinone, đã được chứng minh lâm sàng, giúp duy trì và hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Sự kết hợp giữa các vitamin, khoáng chất và thực vật của thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth, giúp giảm thúc đẩy quá trình oxy hóa, góp phần duy trì chức năng thông thường của mạch máu và cơ, đồng thời hỗ trợ sự trao đổi chất lành mạnh. Nhìn chung, điều này tạo ra một môi trường lành mạnh cho tim để tối ưu hóa chức năng của nó.

## Tại sao CoQ10 lại quan trọng đối với sức khỏe tim mạch?

CoQ10 được liên kết với vô số chức năng của sức khỏe tim mạch. CoQ10 có thể hỗ trợ duy trì một trái tim khỏe mạnh, bao gồm hỗ trợ chức năng tim và thúc đẩy tuần hoàn. Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth có liều lượng CoQ10 an toàn và hiệu quả, cho phép hệ thống tim mạch hoạt động ở mức tối ưu nhất.

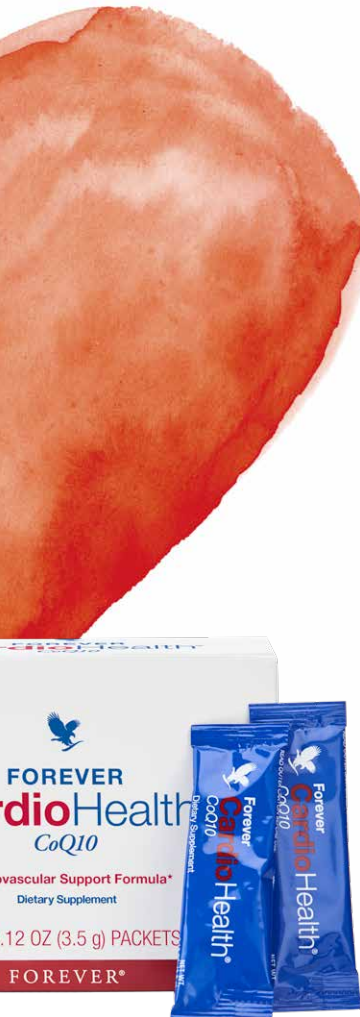


## Điều gì làm cho thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth nổi bật hơn so với các sản phẩm cùng loại?

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth chứa sáu loại vitamin và khoáng chất và chúng hoạt động song song với CoQ10. Công thức này có thể giúp cơ thể chuyển hóa các chất dinh dưỡng, duy trì mức đường huyết và hệ miễn dịch khỏe mạnh. Đây là thức uống dạng bột pha sẵn, dễ tiêu hóa, có vị trung tính và hiệu quả trong việc duy trì hệ tim mạch khỏe mạnh.

### Ai là người tiêu dùng lý tưởng của sản phẩm này?

Không bao giờ là quá sớm để bắt đầu chăm sóc sức khỏe tim mạch từ khi trưởng thành, dù là nam hay nữ, bất kể lối sống của bạn như thế nào. Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth không nhằm mục đích điều trị bệnh tim, nhưng nó là chất bổ sung tuyệt vời, giúp các chức năng của tim và hệ thống tim mạch được duy trì hoạt động tốt cùng với sự trao đổi chất và hệ miễn dịch khỏe mạnh.



## Sự khác biệt giữa các thể trạng CoQ10 là gì?

Nhiều sản phẩm CoQ10 được bán dưới dạng gel, chất lỏng hoặc viên nang. Nhưng thông qua thử nghiệm liên tục đã chứng minh được rằng CoQ10 ổn định ở dạng bột, đó là cách thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth được tạo thành. Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth có thể hòa tan trong nước hoặc gel dung dịch của thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever Aloe Vera Gel® để dễ dàng sử dụng.

## Làm thế nào để các loại thực vật được sử dụng trong thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth hỗ trợ tác dụng của nó?

Cùng với các vitamin, khoáng chất và các thành phần hoạt động trong thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth, các loại thực vật được lựa chọn sử dụng trong thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth vì các đặc tính chống oxy hóa của chúng. Các chất chiết xuất từ thực vật này bao gồm hạt nho, nghệ, hoa trà và lá ô liu. Mặc dù không có liều lượng trực tiếp trên lâm sàng nhưng bốn loại thực vật này đã được biết đến trong lịch sử với vai trò giúp lưu thông máu.

## Lợi ích của việc kết hợp axit folic với vitamin B là gì?

Các tế bào hồng cầu là chất vận chuyển oxy đi khắp cơ thể. Vitamin B6 và B12 góp phần hình thành tế bào hồng cầu bình thường. Với các tế bào máu khỏe mạnh trong cơ thể, vitamin B9 (còn được gọi là axit folic) góp phần hỗ trợ độ đàn hồi, làm giảm căng thẳng cho tim, duy trì cho các động mạch và mạch máu khỏe mạnh.

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever CardioHealth | #312

*\*Những tuyên bố này chưa được thẩm định bởi Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm. Sản phẩm này không dùng để chẩn đoán, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh nào.*

# VẬN ĐỘNG HIỆU QUẢ HƠN

## Tăng cường thói quen tập thể dục của bạn với các mẹo trước và sau khi tập luyện



**Kat Morrill,**  
Huấn luyện viên cá nhân được ACSM chứng nhận

•••••

Thật dễ dàng để hoàn thành một buổi tập thể hình trong vòng một giờ và nhận định nó là thành tích. Chung quy thì việc tập luyện là phần khó nhất. Việc khởi động và phục hồi đúng cách là những việc bạn cần làm trước và sau khi tập luyện. Nhiều người không dành cho chúng sự ưu tiên mà họ thực hiện các động tác chính của buổi luyện tập - nhưng đó là một thói quen tập thể dục không đúng cách, Kat Morrill, một huấn luyện viên cá nhân được ACSM chứng nhận, đồng thời là huấn luyện viên về sức khỏe và chuyên gia dinh dưỡng được chứng nhận ACE, chia sẻ cách tăng cường hiệu quả của việc tập thể dục và ngăn ngừa chấn thương với các mẹo của chuyên gia cho trước và sau buổi tập luyện của bạn.

### Tại sao khởi động và phục hồi lại quan trọng trong thói quen tập luyện?

Sự kết nối tâm trí với cơ thể sẽ mang đến những đánh giá trung thực về cách cơ thể cần vận động. Việc khởi động và phục hồi thích hợp sẽ thúc đẩy chuyển động tốt hơn trong quá trình luyện tập, có thể ngăn ngừa chấn thương, nâng cao kết quả và khuyến khích việc trở lại tập luyện vì cơ thể sẽ cảm nhận nên chuẩn bị như thế nào cho buổi tập tiếp theo.





## Những loại hoạt động nào, nếu có, mà mọi người nên tập luyện vào những ngày nghỉ ngơi không?

Những ngày nghỉ ngơi là thời gian cần thiết để đạt được kết quả và đó là thời điểm cơ thể được chữa lành và phục hồi. Thành quả của bạn thực sự được hình thành trong quá trình phục hồi này. Những ngày nghỉ ngơi có thể và sẽ thay đổi tùy theo cá nhân và cường độ tập luyện trước đó. Một số ý tưởng hỗ trợ khả năng phục hồi mà bạn có thể tham khảo là dắt chó đi dạo, thiền, yoga phục hồi, bơi lội, đọc sách, liệu pháp áp lạnh, liệu pháp đèn đỏ, xông hơi, mát-xa, đạp xe cường độ thấp, chợp mắt, đi ngủ sớm hoặc trò chuyện với bạn bè.

## Những yếu tố nào quyết định lượng thức ăn trước khi tập luyện?

Những gì bạn ăn trước khi tập luyện phụ thuộc vào một vài biến số quan trọng. Bạn nên cân nhắc tập luyện khi nào và kéo dài trong bao lâu, loại bài tập bạn sẽ tập, bạn sẽ tập trong nhà hay ngoài trời, mục tiêu của bạn là gì và mức độ dung nạp thức ăn/đồ uống vào dạ dày của bạn khi tập luyện.

## Các bài tập vận động và căng cơ hỗ trợ thể lực như thế nào?

Nhận thức của bạn sẽ giúp bạn chuẩn bị cho sự chuyển động của cơ thể bằng cách thừa nhận và tôn trọng những gì cơ thể nói với bạn. Dành thời gian để cải thiện phạm vi chuyển động giúp việc vận động tốt hơn và giảm nguy cơ chấn thương. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, đau nhức quá mức hoặc có một số vùng đau không chữa lành, bạn có thể cân nhắc chuyển hướng tập luyện của mình. Cơ thể sẽ cho bạn biết bạn cần chạy bộ, tập yoga, tập cường độ thấp hay tập HIIT, nhưng bạn phải hỏi và lắng nghe nó.

## Tại sao các bài tập Foam Rolling (tập luyện cùng con lăn gai) mang lại nhiều lợi ích?

Trước khi tập luyện, bài tập cùng con lăn gai (Foam Rolling) được thực hiện sơ nhằm tăng lưu lượng máu và làm ấm cơ thể. Sau khi tập luyện, bài tập cùng con lăn gai (Foam Rolling) có thể được thực hiện bài bản hơn để hỗ trợ những vùng cụ thể cần được lưu ý và dành thêm thời gian cho quá trình phục hồi. Dành thời gian để giải phóng các cơ bắp bị căng sẽ thúc đẩy quá trình phục hồi và giúp cơ thể điều chỉnh lại cân bằng. Thời gian phục hồi càng nhiều, chúng ta càng có nhiều khả năng trở lại tập luyện liên tục. Nhất quán là chìa khóa để thay đổi.

## Còn những thói quen tập luyện nào mang lại lợi ích cho cơ thể trước và sau buổi tập?

Các động tác trước và sau khi tập luyện được xem như một vai trò hỗ trợ cho buổi luyện tập chính, nhưng thật ra chúng cũng đóng vai trò quan trọng trong quá trình tập luyện để thấy được lợi ích lâu dài và ngắn hạn. Chỉ trong vòng năm phút, bạn có thể hoàn thành các động tác trước hoặc sau khi tập luyện mà nó có thể: tăng cường sự liên kết phù hợp, phục hồi dễ dàng, cải thiện cường độ và chất lượng vận động, tạo ra sự thích thú hơn khi tập luyện, cải thiện thể lực và kiểm soát giải phóng căng thẳng.

## Thực phẩm bảo vệ sức khỏe cho các buổi tập luyện

Sử dụng các thực phẩm bảo vệ sức khỏe này để hỗ trợ cơ thể bạn trước buổi tập:



Thực phẩm bảo vệ sức khỏe  
**ARGi+® | #473**  
hỗ trợ lưu thông máu và hệ thống tim mạch

Sử dụng các thực phẩm bảo vệ sức khỏe này để hỗ trợ cơ thể bạn sau buổi tập:



Thực phẩm bảo vệ sức khỏe  
**Forever Move® | #551**  
hỗ trợ sự thoải mái và tính linh hoạt của khớp



Thực phẩm bảo vệ sức khỏe  
**Forever Lite Ultra® | #470, #471**  
đóng góp vào khối lượng cơ nạc



Kem dưỡng da  
**Aloe Heat Lotion | #064**  
giúp cơ thể thư giãn



Phục Hồi



Đẻo dai

# KHÔNG NGỪNG VẬN ĐỘNG

Cho dù bạn là một vận động viên chuyên nghiệp, việc tập thể dục hàng ngày hay chỉ dành thời gian cho các buổi tập luyện vào cuối tuần thì việc hỗ trợ xây dựng lối sống năng động của bạn luôn là điều quan trọng. Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever Move® có thể giúp thúc đẩy quá trình phục hồi nhanh chóng sau khi tập thể dục, đồng thời duy trì sức khỏe và sự linh hoạt của khớp với các thành phần đã được thử nghiệm lâm sàng NEM® và chiết xuất nghệ.

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Forever Move | #551

What  
**Matters**  
Most...

[FLPVIETNAM.COM.VN](http://FLPVIETNAM.COM.VN)



FOREVER®

Khơi Dậy Vị Giác

# Thức Uống Quả Mọng & Rau Xanh

Tận hưởng những lợi ích từ thức uống giàu chất chống oxy hóa

Hãy tăng cường sức khỏe bằng một ly sinh tố tươi mát cung cấp các chất chống oxy hóa và vitamin nhờ các loại quả mọng tươi, lá rau bina và hạt chia. Thức uống này được cung cấp thêm protein với thực phẩm bổ sung Forever Lite Ultra® Vanilla, càng khiến nó trở thành một sự bổ sung hoàn hảo cho cơ thể sau khi tập luyện bằng cách góp phần hỗ trợ tăng cơ.

Thực phẩm bổ sung  
Forever Lite Ultra Vanilla | #470



## Cách thực hiện:

- 1 muỗng Forever Lite UltraVanilla
- 8 oz. sữa không đường bất kỳ
- 1 muỗng cà phê hạt chia
- 1/2 cốc quả việt quất
- 5 quả dâu tây đông lạnh
- 1/2 chén lá rau bina tươi
- 4-6 viên đá



Xay nhuyễn các nguyên liệu trong 1-2 phút và thưởng thức. Vậy là đã hoàn thành.

# Tập Luyện Toàn Diện

Cách để tạo nên thói quen luyện tập cân bằng

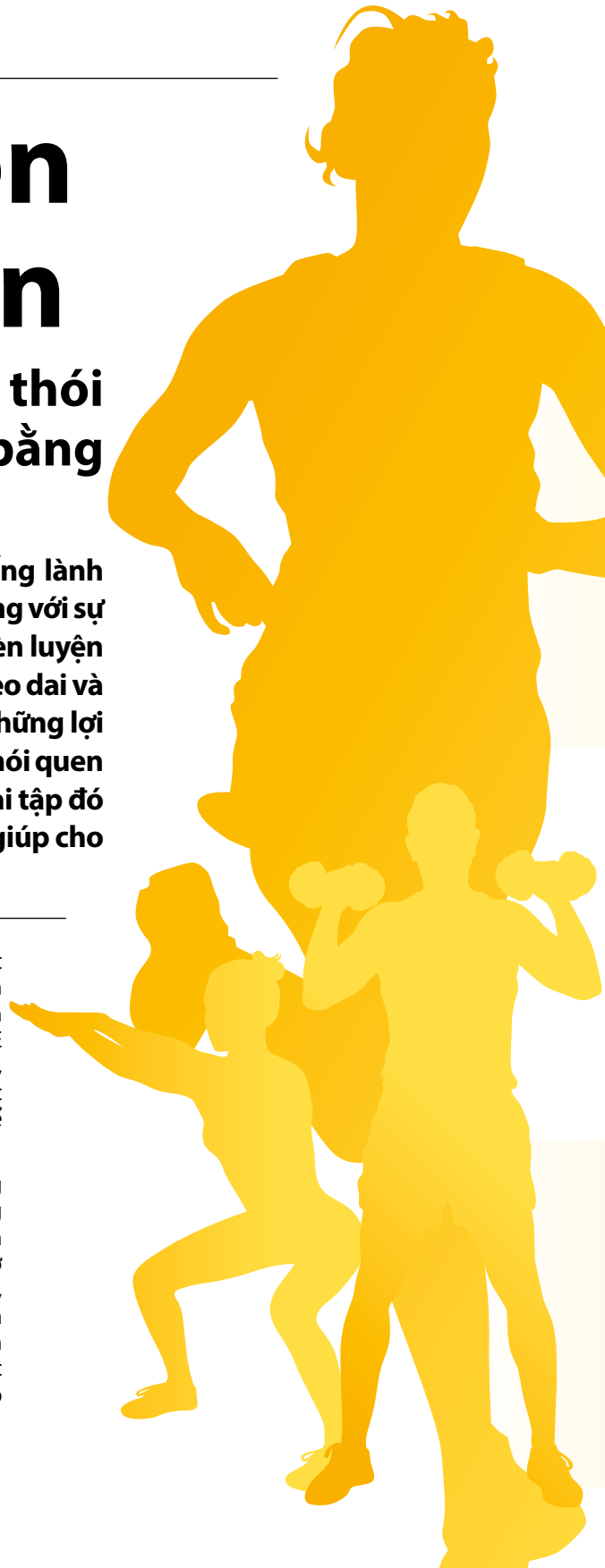
.....

Một trong những cốt lõi của lối sống lành mạnh là thói quen luyện tập cân bằng với sự kết hợp của bốn bài tập chủ chốt: rèn luyện tim mạch, rèn luyện sức mạnh, sự dẻo dai và thăng bằng. Mỗi bài tập mang lại những lợi ích sức khỏe cụ thể và việc tạo nên thói quen hàng tuần bao gồm tất cả những bài tập đó sẽ mang đến kết quả tối ưu hóa và giúp cho sức khỏe tổng thể tốt hơn.

---

“Tất cả các bài tập thể dục đều cần thiết,” Kat Morrill cho biết, một huấn luyện viên cá nhân được ACSM chứng nhận, đồng thời là cố vấn sức khỏe và chuyên gia dinh dưỡng được ACE chứng nhận. “Thử thách rèn luyện sức đề kháng, phát triển hệ tim mạch, vận động trí óc và các hoạt động phục hồi có lợi cho tinh thần, cơ thể và tâm hồn.”

Tất nhiên, tất cả các bài tập thể dục giúp mang đến lợi ích sức khỏe tổng quát, là cách phòng ngừa tốt nhất và chống lại bệnh tật, bệnh mãn tính. Nhưng một thói quen toàn diện sẽ hỗ trợ cơ bắp săn chắc, giảm cân, sức khỏe tinh thần, và hơn thế nữa. Tại đây, chúng tôi sẽ khám phá những lợi ích từ các bài tập khác nhau và cách tạo sự cân bằng trong thói quen tập thể dục của bạn để bạn có thể tận dụng tối đa việc tập luyện của mình.



## Thể Lực

Khi chúng ta già đi, khối lượng cơ sẽ tự nhiên giảm đi, vì vậy điều quan trọng là phải đưa các bài tập thể lực vào lịch tập. Tập luyện thể lực hai đến ba ngày mỗi tuần có thể giúp tăng cường sức mạnh của xương, duy trì cân nặng hợp lý và cải thiện chức năng cơ. Có rất nhiều bài tập thể lực, dường như là vô hạn, có thể bao gồm các bài tập về sức bền, bài tập trọng lượng cơ thể (chẳng hạn như chống đẩy và ngồi xổm), tạ và máy tập tạ. Bắt đầu với những bài tập nhẹ và tăng dần mức độ hoặc tìm một huấn luyện viên để hướng dẫn bạn trong hành trình tập luyện.

## Cardio

Thể dục nhịp điệu có lợi cho tim, phổi, tuần hoàn, sức bền và tâm trạng, và còn có thể giúp bạn duy trì cân nặng hợp lý. Điều này có thể bao gồm đi bộ, chạy, đi xe đạp, HIIT và luyện tập ngắt quãng, bơi lội, xoay tròn, khiêu vũ. Với cardio, mục tiêu là làm cho nhịp tim của bạn tăng lên ở cường độ nhẹ trong một khoảng thời gian. Bạn nên thực hiện ít nhất 150 phút cardio mỗi tuần (ví dụ: 30 phút, năm ngày mỗi tuần) hoặc ít nhất 75 phút cardio mức độ mạnh mỗi tuần (ví dụ: 25 phút, ba ngày mỗi tuần).

## Đẻo Dai

Duy trì sự dẻo dai là chìa khóa để ngăn ngừa chấn thương và cải thiện khả năng hoạt động của bạn trong quá trình tập luyện. Bạn càng giãn cơ, khả năng khớp và các mô mềm (cơ, gân, cơ nạc và dây chằng) của bạn càng linh hoạt trong các chuyển động. Có nhiều cách để cải thiện tính linh hoạt, bao gồm cả chuyển động chủ động và thụ động. Một số ví dụ như là tập yoga, giãn cơ tĩnh (thường được thực hiện sau khi tập luyện), các bài tập vận động (thường là thực hiện trước khi tập luyện), và lăn với ống hình trụ tròn.

## Thăng bằng

Cải thiện khả năng giữ thăng bằng giúp cải thiện thành tích thể thao, sự nhanh nhẹn, khả năng phản ứng, nhận thức về chuyển động và ngăn ngừa chấn thương. Khi bạn làm việc trên thăng bằng, khả năng điều chỉnh nhanh chóng với những thay đổi trên bề mặt hoặc trạng thái cân bằng được cải thiện, có nghĩa là khả năng bị thương sẽ ít hơn. Bạn có thể giữ thăng bằng bằng cách định thời gian và đứng bằng một chân, đứng trên đệm thăng bằng hoặc bóng BOSU, hoặc thực hành một số tư thế yoga nhất định như chiến binh hoặc cây. Thái cực quyền cũng có thể cải thiện sự thăng bằng. Tương tự như giãn cơ, việc giữ thăng bằng là không thể thiếu để chuẩn bị cho việc tập luyện mạnh mẽ hơn, điều này sẽ cải thiện kết quả của bạn theo thời gian.



## Sự Kết Hợp

Khi bạn cân nhắc cách cân bằng việc tập luyện của mình, hãy nhớ rằng thói quen của mọi người sẽ khác nhau dựa trên lối sống, mục tiêu và sở thích. Ví dụ: nếu mục tiêu của bạn là xây dựng cơ bắp, bạn có thể chọn tập luyện thể lực ba ngày mỗi tuần thay vì hai ngày. Hãy ghi nhớ số lần bạn thực hiện một số loại bài tập và trong bao lâu, có thể thay đổi theo thời gian tùy thuộc vào tiến độ bạn đang đạt được và bất kỳ thay đổi nào về sức khỏe của bạn. Và điều quan trọng là tạo ra một thói quen tập thể dục thúc đẩy bạn (một cách an toàn) nhưng có thể đạt được; nói cách khác, là điều gì đó mà bạn sẽ làm một cách nhất quán. Sử dụng bốn loại hình hoạt động thể chất được nêu ở đây, kết hợp từng phần vào lịch tập hàng tuần của bạn, thực hiện các thay đổi tích cực trong thói quen hiện tại của bạn nếu cần, để giúp hoàn thành quá trình tập luyện của bạn.



## Lịch Tập Luyện Mẫu

**Thứ Hai:** Tập luyện sức bền  
**Thứ Ba:** Cardio (cường độ cao)  
**Thứ Tư:** Tập luyện sức bền  
**Thứ Năm:** Giãn cơ và giữ thăng bằng  
**Thứ Sáu:** Tập luyện sức bền  
**Thứ Bảy:** Cardio (cường độ cao)  
**Chủ Nhật:** Nghỉ ngơi

**Thứ Hai:** Cardio (cường độ mềm)  
**Thứ Ba:** Tập luyện sức bền  
**Thứ Tư:** Cardio (cường độ mềm)  
**Thứ Năm:** Giãn cơ và giữ thăng bằng  
**Thứ Sáu:** Tập luyện sức bền  
**Thứ Bảy:** Cardio (cường độ mềm)  
**Chủ Nhật:** Nghỉ ngơi

•••••



# XOA DIU & NHẸ ÊM

Đừng loại trừ đôi môi của bạn ra khỏi thói quen chăm sóc da hằng ngày. Sơn dưỡng môi Forever Aloe Lips® được kết hợp bởi lô hội, jojoba và ba loại sáp để khóa độ ẩm và mang lại cho đôi môi cảm giác cực kỳ mịn màng.

Sơn dưỡng môi Forever Aloe Lips | #022

What  
**Matters**  
Most...

[FLPVIETNAM.COM.VN](http://FLPVIETNAM.COM.VN)



FOREVER®

Vui lòng liên hệ cho Nhà Phân Phối nếu bạn có nhu cầu đặt hàng.

Forever là thành viên của Hiệp hội Bán hàng Trực tiếp (Direct Selling Association - DSA)

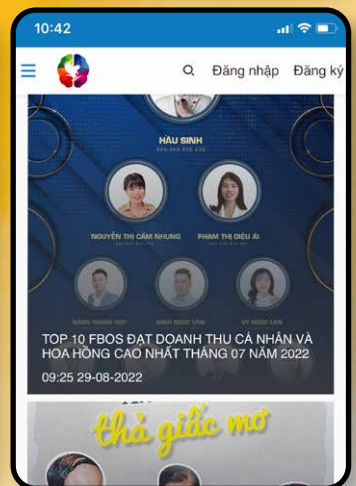
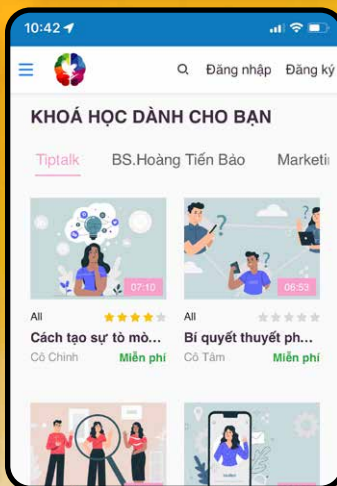
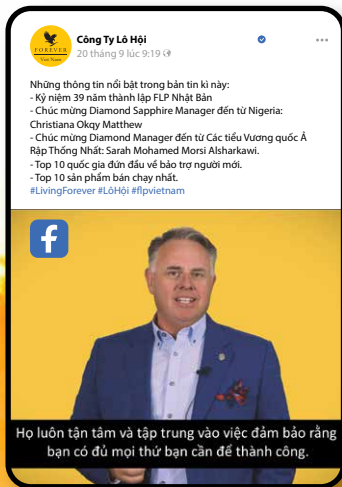
# CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI...

@flpvietnam.vn và @tuduylohoi

Gia đình Lô Hội trải dài khắp 63 tỉnh thành trên cả nước và là một phần của Đại gia đình Forever toàn cầu. Công ty Lô Hội (@flpvietnam.vn) và Tư Duy Lô Hội (@tuduylohoi) hân hạnh được đồng hành cùng nhà phân phối tại Việt Nam kết nối, học hỏi và sẽ chia những thông tin bổ ích về sản phẩm, câu chuyện kinh doanh, các sự kiện và hoạt động nổi bật,... tại công ty Lô Hội và tập đoàn Forever Living Products.

Nhấn "Like" và "Theo dõi" để không bỏ lỡ những nội dung hay được cập nhật liên tục tại Fanpage Công ty Lô Hội và Tư Duy Lô Hội nhé!

#LôHội #flpvietnam #LivingForever



Sự Bền Vững

# Sự Đổi Mới Quy Cách Đóng Gói

Forever Direct thực hiện những thay đổi bền vững để cải thiện quy trình phân phối







**Là một công ty toàn cầu phục vụ hơn 160 quốc gia, Forever gửi gắm danh mục thông tin sản phẩm phong phú của mình đến nhiều nơi trên thế giới. Một phần quan trọng không thể thiếu sót trong quy trình phân phối rộng rãi của công ty là tìm ra các giải pháp bền vững cho phép việc đóng gói trở nên có trách nhiệm hơn.**

Để thực hiện điều này, Forever điều hành Forever Direct, một trung tâm phân phối ở Hà Lan. Bằng cách sở hữu các quy trình và kênh phân phối của mình, Forever có quyền tự do trong việc liên tục thích ứng và thực hiện các phương pháp bền vững hơn trong từng bước phát triển.

Với tư cách là Giám đốc Điều hành của Forever Direct, Peter van Eijk cho biết Nhà Phân phối đang thiết lập một tiêu chuẩn mới với những nỗ lực bền vững của mình, đặc biệt khi nói đến việc tối ưu hóa bao bì để giảm kích thước.

Trong những năm gần đây, sự đổi mới đã được thực hiện qua các hộp bao bì vận chuyển của Forever, bao gồm ba loại hộp mới với kích thước nhỏ hơn giúp cắt giảm việc sử dụng vận chuyển xuống tám xe tải, giảm lượng khí thải carbon của công ty. Các thùng vận chuyển này cũng giúp giảm 13.000 kg thùng carton và 600 mét khối chất dẻo. Ngoài ra, Forever Direct cũng chuyển sang các hộp carton được làm từ 85% vật liệu tái chế và vật liệu in đang được thực hiện bằng loại mực thân thiện với môi trường.

Van Eijk nói: "Tôi tự hào nhất về việc giảm lượng nhựa được sử dụng trong các bao bì khác nhau. Giờ đây chúng tôi sử dụng chất liệu giấy thay vì chất liệu nhựa, và chúng tôi cũng đã thay đổi tay cầm bằng nhựa của sản phẩm sang chất liệu carton."

Ngoài bao bì, quá trình xác định quy cách đóng gói sản phẩm cũng là một giải pháp sáng tạo cho tính bền vững. Van Eijk nói: "Hệ thống quản lý kho hàng của chúng tôi sử dụng



kích thước bao bì để phân loại. Điều này sẽ tính toán kích thước hộp nào nên được sử dụng để vận chuyển mỗi đơn hàng và cho phép chúng tôi gửi sản phẩm trong kích thước hộp lý tưởng để giảm không gian không khí."

Bằng tất cả sự nỗ lực, Forever Direct giảm lượng khí thải vận chuyển và có thể gửi nhiều sản phẩm hơn khi áp dụng việc cắt giảm kích thước đóng gói. Và khách hàng cũng có thể tái chế phần lớn vật liệu để sử dụng.

Trong tương lai, Forever Direct cố gắng nâng cấp việc đóng gói hơn nữa bằng cách giảm thiểu tài liệu in kèm trong các thùng vận chuyển sản phẩm. Mục tiêu là thay thế chúng bằng mã QR, hướng khách hàng xem thông tin ở dạng kỹ thuật số, song song với việc tiếp tục tìm cách giảm bớt vật liệu đóng gói.

# Cảm Xúc Chuyến Đi Malaysia

## ĐẠI HỘI MALAYSIA

24.08.2022 – 28.08.2022



**“Đại hội Malaysia là chuyến đi đầu tiên để FBO Việt Nam kết nối và giao lưu lại với gia đình FBO châu Á sau 2 năm đại dịch. Đây vừa là chuyến đi để học hỏi và giao lưu giữa các FBO vừa để vui chơi bên cạnh những phút giây hết mình vì công việc.”**

**Nguyễn Thị Hải Đăng,**  
Quản Lý Nhân Sự Chi Nhánh Hà Nội

•••••

Sau 2 năm đại dịch thì đây gần như là chuyến “xuất ngoại” đầu tiên của các FBO Việt Nam đến với gia đình FBO trên thế giới. Trước khi đến tham dự Đại hội Malaysia diễn ra vào ngày 27/8, đoàn cũng đã ghé thăm trụ sở Forever Living Products tại Singapore. Tôi đặc biệt ấn tượng với không gian trưng bày ở đây vì nó mang đậm văn hóa phương Đông với những đồ nội thất gỗ, đèn lồng đỏ và những câu đối treo trên tường.

Đại hội Malaysia đón đoàn bằng thời tiết rất đẹp và chương trình thú vị. Xung quanh hội trường diễn ra các tiết mục chính thức có những góc được bày trí, thiết kế, đặc biệt là góc máy quay được 360 độ để các FBO đến tham dự có thể lưu lại những hình ảnh kỷ niệm thật đẹp. Ấn tượng nhất có lẽ là thăm đồ lên sân khấu với thiết kế ngôi sao và đèn lấp lánh. Có thể nói đại hội là dịp để các FBO dành cho nhau những lời chúc mừng, tưởng thưởng và động viên sau một năm làm việc. Họ thật sự xứng đáng với những thành quả này và họ tỏa sáng như những ngôi sao. Một điều tôi cảm thấy tuyệt vời là khi ở giữa một đất nước xa lạ lại có thể vươn cao quốc kì và hô to hai tiếng: Việt Nam. Thật tự

hào về điều đó. Các bạn FBO tại Malaysia cũng rất thân thiện. Dù có đôi chút khoảng cách về ngôn ngữ nhưng chúng tôi vẫn cùng nhau trải qua những kỷ niệm rất đẹp. Nhất là những khoảnh khắc cùng nhau hô to: Forever – Forever Malaysia – Forever Việt Nam.

Trước khi kết thúc chương trình, ban tổ chức có thả chùm bong bóng có chứa phần quà bí mật để dành tặng cho các FBO đến tham dự. Tiếng bóng nổ như tiếng pháo hoa đêm giao thừa rất vui tai. Các FBO cũng rất thích thú với tiết mục này và tôi nghĩ chúng ta có thể vận dụng một cách phù hợp nhất với chương trình Đại hội FLP Việt Nam vào tháng 11 sắp tới.

Bản thân tôi cũng đã học hỏi được rất nhiều từ chuyến đi lần này đến Đại hội Malaysia. Đặc biệt là câu chủ đề “What Matters Most...” Điều quan trọng nhất là đoàn Việt Nam đến Singapore và Malaysia lần này luôn nhận được sự hỗ trợ và đồng hành từ Tổng giám đốc và Ban lãnh đạo công ty. Cảm ơn Cô Nhi và các anh chị trong Ban lãnh đạo công ty đã tạo điều kiện để chúng tôi được tham gia một chuyến đi vô cùng ý nghĩa.





Câu Chuyện Thành Công



**PHẠM THỊ TÌNH - ĐÀO NGỌC HOÀNG**

840-000-679-767

*Career*  
#EMR22

## **GẶP GỠ EAGLE MANAGER 22: SENIOR MANAGER PHẠM THỊ TÌNH**

*Xinh đẹp, nhiệt huyết và thành công. Có thể nói đây là 3 tính từ thích hợp nhất để miêu tả ngắn gọn về Senior Manager Phạm Thị Tình – đại diện Việt Nam duy nhất đủ tiêu chuẩn tham gia chương trình Eagle Manager Retreat 2022 (EMR22) tại thành phố biển Cancun, Mexico – một trong những chương trình đào tạo đặc biệt của Tập đoàn Forever Living Products.*

**Xin chào Senior Manager Phạm Thị Tình!**

**Cảm giác của chị như thế nào khi là FBO duy nhất của Việt Nam đủ điều kiện tham dự EMR22 tại Cancun?**

Cảm xúc ấy vỡ òa khi tôi được Quản lý tuyển trên thông báo mình đã đủ chỉ tiêu EMR22 khi anh ấy xem kết quả kinh doanh trên ứng dụng 360FLP. Khi ấy là tháng 12 năm 2021 tức mới chỉ 2/3 tổng thời gian thi đua của chương trình. Hạnh phúc tưng bừng và trân trọng lắm khi tôi biết mình đạt được chương trình. Bởi lẽ, khoảnh khắc thiết lập mục tiêu sẽ chinh phục EMR22 tôi đã vô cùng hồi hộp và lo lắng, thậm chí không dám cộng doanh số mà chọn cách nỗ lực và cố gắng làm việc hết sức mỗi ngày.

Tôi nghĩ rằng ai cũng sẽ có cảm giác giống tôi khi bắt đầu một mục tiêu mới. Nhưng một khi đã thực hiện, những góp nhặt có được liên tục tiếp sức mạnh giúp chúng ta cảm thấy dễ dàng và tự tin hơn. Và chắc chắn khi nhận được thành quả, bạn sẽ thấy vô cùng xứng đáng và hạnh phúc.

**Với những thành quả đã đạt được trong thời gian vừa qua thì điều gì làm chị cảm thấy tự hào nhất từ khi làm việc tại Lô Hội?**

Điều tôi tự hào nhất từ khi làm việc tại Lô Hội đó là thay đổi được phong cách sống của chính mình và những người xung quanh. Đầu tiên phải kể đến là tầm ảnh hưởng của những tư tưởng, tư duy tôi được học tại Lô Hội về ba chữ “Tâm – Đức – Trí”, tinh thần sẻ chia, đoàn kết và triết lý kinh doanh: Bạn chỉ thành công khi giúp đỡ thật nhiều người khác thành công. Tất cả đã mang

đến cho tôi cơ hội làm việc, được gặp gỡ với những người năng động, vui vẻ và giàu tình yêu thương mỗi ngày. Điều này thật tuyệt!

Tiếp đó, làm việc tại Lô Hội giúp tôi hiểu rõ về giá trị của những sản phẩm chất lượng và thói quen chăm sóc sức khỏe chủ động, làm đẹp từ những sản phẩm cao cấp chất lượng có nguồn gốc thiên nhiên. Đó không chỉ là những lời khuyên đơn thuần mà còn là giải pháp cụ thể đã giúp đỡ hàng triệu người thay đổi tình trạng sức khỏe và cuộc sống của họ.

**Trước khi đến với cơ hội làm việc tại Lô Hội, ước mơ của chị là gì?**

Ước mơ của một cô gái 18 tuổi mơ mộng thì đương nhiên sẽ có rất nhiều màu hồng. Tôi ước mơ sau này sẽ có một công việc có thể kiếm được thật nhiều tiền. Tôi sẽ dùng số tiền mình có được để đưa bố mẹ, gia đình nhỏ đi vòng quanh thế giới. Tuy nhiên, thú thật là chính tôi cũng không mấy có niềm tin khi nhìn vào hoàn cảnh gia đình và ngành kế toán mà mình chọn. Nhưng mọi thứ đến với tôi rất tình cờ. Tôi gặp được người bảo trợ của mình ở trường và sau đó mọi thứ đến như một giấc mơ. Tôi tìm thấy cơ hội thay đổi cuộc đời mình, được đi đúng con đường để từng bước thực hiện ước mơ năm xưa.

**Theo bạn, điều gì làm nên thành công của người phụ nữ hiện đại?**

Thật lòng tôi thấy phụ nữ trong thời đại ngày nay có rất nhiều thể mạnh có thể mang đến sự thành công. Họ có nhiều điểm chung như: Tự tin, độc lập, biết cách chăm sóc bản thân, cân bằng được giữa việc chăm sóc gia đình và xây dựng sự nghiệp. Sự ấm áp của người phụ nữ cũng dễ dàng chạm đến trái tim của khách hàng hay đối tác nhất. Tôi nghĩ, có lòng người là có tất cả. Không gì mà sự chân thành không thể thay đổi được.

Tuy nhiên, ở một vài trường hợp, cần một chút không khéo léo, đặc biệt là với đối tác nam cũng có thể gây nên những hiểu lầm không đáng có. Vì vậy, tôi luôn nhắc nhở chính mình phải luôn cẩn trọng và đề cao tác phong chuyên nghiệp

trong công việc. Hiểu rõ thế mạnh của bản thân và đặt ra cho mình một vài quy tắc nhất định khi làm việc, tôi tin bất cứ phụ nữ hiện đại nào cũng có thể bắt đầu xây dựng sự nghiệp rực rỡ của mình.

**Chị vừa chia sẻ người phụ nữ thành công có thể cân bằng được giữa việc chăm sóc gia đình và xây dựng sự nghiệp. Vậy thì đâu là cách giúp bạn cân bằng khi vừa phải làm việc vừa chăm sóc cho gia đình?**

Câu hỏi này rất hay vì đến thời điểm hiện tại, tôi chuẩn bị trở thành mẹ của hai em bé. Công việc kinh doanh cũng đang ở giai đoạn bước ngoặt mới cần nhiều thời gian để tập trung.

Do bản tính vốn cầu toàn nên trước đây tôi luôn đòi hỏi bản thân phải luôn đạt được mức tối đa ở bất kỳ một việc nào. Thậm chí ngay cả khi nó hoàn thành ở mức 8,9 điểm tôi vẫn sẽ tự trách bản thân chưa làm tốt. Thực ra, trong công việc lẫn cuộc sống, tôi vẫn ủng hộ tư duy: Mọi thứ đều có thể thực hiện được và bạn có thể làm nó tốt hơn. Điểm 10 vẫn có thể trong tầm tay, nếu ta thực sự muốn nó. Nhưng theo thời gian, tôi cũng dần học cách chấp nhận rằng: Có những việc chúng ta cần phải để cho người phù hợp hơn làm nó. Có vậy mình mới có thể giảm tải và tập trung vào những việc quan trọng nhất.

Tôi thấy mình thật may mắn khi có được những người cộng sự trong đội nhóm cực kỳ năng động và phối hợp ăn ý. Bên cạnh đó còn có một gia đình nhỏ đầy yêu thương và luôn ủng hộ tôi chinh phục mọi giấc mơ.

**Vậy thì chắc chắn là gia đình có ảnh hưởng không nhỏ đến sự nghiệp kinh doanh của chị?**

Chính khao khát có một gia đình hạnh phúc đã mang đến cho tôi sức mạnh và ý chí để nỗ lực nhiều hơn nữa trong sự nghiệp kinh doanh của mình. Tôi và chồng tôi đều là những người yêu thích kinh doanh. Chúng tôi hỗ trợ và chia sẻ bằng những cách khác nhau khi đối phương gặp khó khăn đồng thời tôn trọng sở thích cá nhân của nhau. Anh ấy chưa bao giờ phàn nàn những lúc vợ mệt mỏi, bận rộn, mà ngược lại luôn ủng hộ, động viên và cho tôi những lời khuyên hữu ích. Chúng tôi luôn thẳng thắn trao đổi mỗi khi có yêu cầu hay mong muốn điều gì đó ở đối phương, chúng tôi chọn cách ngồi xuống và trao

đổi thẳng thắn cùng nhau, để thấu hiểu và tự điều chỉnh bản thân, cùng nhau xây dựng một tổ ấm hạnh phúc. Từ đó có đủ sự an nhiên, tập trung cho công việc.

Nhắc đến “gia đình” tôi cũng sẽ liên tưởng ngay đến Lô Hội. Bởi vì tôi biết không có bất kỳ nơi nào có thể cho tôi những điều tuyệt vời như tại Lô Hội. Càng có được sự thành công đồng nghĩa với việc tôi có thể càng gần với việc có nhiều thời gian hơn cho gia đình, cho những sở thích cá nhân cũng như xây dựng cuộc sống đảm bảo cả về chất và lượng.

**Vừa bận rộn với các kế hoạch kinh doanh, vừa chăm sóc cho gia đình nhỏ, vậy có thời gian nào chị dành riêng cho bản thân mình không?**

Tôi luôn đặt tâm thế của mình ở trạng thái đang khởi nghiệp. Tôi chọn cuộc sống bận rộn để đồng hành cùng khách hàng và đội nhóm của mình nhiều nhất có thể. Có lẽ nhiều người không biết, tôi vốn sống nội tâm, không thích những cuộc vui quá ồn ào, náo nhiệt. Mỗi khi có thời gian rảnh, tôi thích đọc sách, nghe nhạc, gặp gỡ bạn bè thân thiết, cùng gia đình đi du lịch hoặc về quê thăm những người thân yêu. Cuộc sống đẹp nhất đối với tôi là khi được ngồi lại, uống ly trà nói chuyện với những người cùng tư duy và đồng điệu với mình.

**Có thể nói năm nay là một năm khá thành công với chị. Vậy mục tiêu sắp tới của chị là gì?**

Khát khao lớn của tôi là cùng với những cộng sự của mình xây dựng đội nhóm vững mạnh phát triển. Từ đó chinh phục những chính sách nâng cao như chương trình Khuyến khích đạt được, Đại hội Toàn cầu, Phần thưởng từ Tổng giám đốc. Đóng góp một phần công sức đưa thương hiệu Lô Hội bay cao vươn xa như biểu tượng cánh chim đại bàng dũng mãnh.

Hiện tại tôi cũng đang tập trung cho sự án phát triển hệ sinh thái kinh doanh thông qua các mô hình homeshop, showroom trên cả nước. Nhằm mang đến cho các khách hàng những sản phẩm tốt nhất về chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp của thương hiệu Forever.

**Cảm ơn chị đã dành thời gian cho buổi phỏng vấn hôm nay. Chúc cho những dự án sắp tới của chị sẽ luôn được thuận lợi và thành công!**



Hiệu Quả



Giàu Dinh Dưỡng

# VẬN ĐỘNG ĐỂ TIẾN XA



Được nghiên cứu mang đến lợi ích cho sức khỏe của cả nam và nữ. Thực phẩm chức năng Forever Multi-Maca® được chiết xuất từ maca – loại thảo dược quý được tìm thấy ở vùng núi Peru. Kết hợp với công thức nghiên cứu độc quyền từ Coenzyme Q10, thảo mộc cổ truyền ayurvedic, các loại thảo mộc Trung Hoa và L-arginine, cung cấp các chất dinh dưỡng lành mạnh và mang lại hiệu quả tối đa.

Thực phẩm chức năng Forever Multi-Maca | #215

What  
Matters  
Most...

[FLPVIETNAM.COM.VN](http://FLPVIETNAM.COM.VN)



FOREVER®

Vui lòng liên hệ cho Nhà Phân Phối nếu bạn có nhu cầu đặt hàng.

Forever là thành viên của Hiệp hội Bán hàng Trực tiếp (Direct Selling Association - DSA)

# MANG LẠI HY VỌNG & SỨC KHỎE

Rex Maughan Forever Giving Foundation tiếp tục kế thừa tài sản hợp pháp và công việc từ thiện của người sáng lập kiêm giám đốc điều hành quá cố của Forever, Rex Maughan.



Tổ chức phi lợi nhuận hỗ trợ phụ nữ và trẻ em trên toàn thế giới đang phải đối mặt với nạn đói và không có điều kiện về kinh tế, hạn chế về mặt y tế cũng như những cộng đồng đang hồi phục sau thiên tai.

Tìm hiểu cách bạn có thể hỗ trợ Rex Maughan Forever Giving Foundation tại [forever-giving.org](https://forever-giving.org).

**Rex Maughan**  Forever Giving Foundation