

Lifestyle

2-2023 • ROMANIA

Ridica
performanta cu
UPBEET

News You Can Use
CREIERUL NOSTRU

IMPACT SUMMIT

*BUDAPESTA NE-A FACUT SA VISAM!
IATA UNDE VOM MERGE IN 2024!*



Doua cauze majore ale esecului sau succesului

„Acest lucru nu functioneaza.” Ai spus sau ai auzit vreodata pe altcineva spunand asta? Cel mai probabil este ca da. Am spus-o zilele trecute despre clubul meu de golf. Apoi fiica mea mi-a aratat imediat ca functioneaza bine. Este natura umana sa dai vina pe instrument si nu pe eroarea utilizatorului. Cand cineva spune „*acest lucru nu functioneaza*” in ceea ce priveste afacerea noastra, este o oportunitate grozava sa aruncam o privire mai atenta asupra ceea ce nu functioneaza. De-a lungul anilor, am observat ca atunci cand afacerea poate atat „*sa functioneze*”, cat si „*sa nu functioneze*”, aceasta este in mare masura determinata de doua cauze majore ale esecului sau succesului - a fi credibil si a trece prin usi. Voi explica...

#1 A fi credibil

Persoana A se alatura NeoLife si incepe sa impartaseasca oamenilor, dar nimeni nu se arata interesat. Concluzia este - „*Acest lucru nu functioneaza*”.

Persoana B se alatura NeoLife si toti cei cu care vorbesc decid sa se alature, creand un succes fulgerator. Concluzia fiind - „*Uau, chestia asta functioneaza!*”.

Care este diferenta?

Este aceeasi companie si aceeasi produse (*Nota: trebuie sa alegeti o companie solida cu produse de calitate si un plan de compensare echitabil pentru ca acest principiu sa fie adevarat*). Din experienta mea, **diferenta dintre succes si esec se rezuma la a fi credibil**. Daca nu suntem credibili, acesta este un obstacol. **Trebuie sa fim credibili si sa credem in noi insine ca putem deveni credibili**.

La inceput, cand imi construiam afacerea de

Distributor, am primit cateva critici in acest domeniu si a fost ceva care mi-a schimbat viata. Mi s-a spus ca nu sunt suficient de serios. Mi s-a spus: „*Trebuie sa fii extrem de serios daca vrei ca oamenii sa te ia in serios*”. Am pus la inima acest aspect. Era adevarat. As face glume despre orice pentru a-mi masca nesiguranta sau disconfortul intr-o situatie. Si as chicoti dupa fiecare propozitie. Devenind mai serios m-a ajutat sa devin mai credibil. Inca imi place sa ma distrez si sa glumesc, dar nu totul este o gluma.

Cand esti credibil, oamenii vor dori sa faca parte din ceea ce faci. Oamenii cumpara oameni mai intai. Oamenii trebuie sa creada in tine si in ceea ce vei construi. Putini oameni sunt credibili imediat si atunci un lider in echipa poate reduce diferenta oferind credibilitate in timp ce tu te dezvolti.

Ai de gand sa iesi si sa vorbești cu oamenii. Nimic nu va functiona daca nu vorbești mai intai cu oamenii. Si la un moment dat cineva se va alatura. Chiar daca este un procent mic. Poate ca este nevoie de 20 de oameni inainte sa inscrii unul. Dar daca vorbești cu 5 persoane pe zi, atunci asta va dura doar 4 zile. Pe masura ce capeti mai multa experienta si va inconjurati de oamenii din comunitatea noastra transformatoare, credibilitatea dvs. va creste.

#2 Trecand prin usi

Daca cineva poate face 3 persoane sa inceapa activitatea, mai ales la incepu, stim ca este mult mai probabil sa ramana in afacere. Dar, de cate ori ati auzit „*Am inscris 3 persoane dar nu au facut nimic*”? Atata timp cat cineva are aceasta mentalitate, nu va reusi niciodata.

In calitate de persoana care i-a adus, trebuie sa va asigurati ca ii ajutati pe fiecare dintre ei sa inceapa imediat. **Trebuie sa treci prin acei oameni. Fiecare persoana noua care se alatura echipei tale este o usa deschisa pentru toti cei pe care ii cunosc. Priveste oamenii ca pe o usa pe care o deschizi pentru a trece catre alti oameni.** Cand trecem prin ei, ii ajutam sa reuseasca. Daca ii lasam sa duca singuri toate bataliile si obiectiile, e prea mult fara experienta.

Cand aveam 25-30 de ani, recrutam oameni cu 10-20 de ani mai in varsta decat mine. Toti sunt morti astazi. **Cu toate acestea, 90% dintre oamenii NeoLife din intreaga lume sunt rezultatul organizatiei mele originale. Cum? Am trecut prin usi.** Asa am ajuns la mai multi oameni, care au dus catre si mai multi oameni, care vor duce la mai multi oameni si asa mai departe. Unii vor continua, iar altii nu. Dar este in regula pentru ca daca continuam sa vorbim cu oamenii si continuam sa devenim mai credibili, atunci vom avea intotdeauna usi prin care sa trecem.

Daca crezi ca ai sponsorizat 3 persoane si nu au facut nimic, inseamna ca TU nu ai facut nimic. Nu ai intrat pe usa aceea. Dar asta a fost ieri. Tu iti construiesti o retea de oameni care vor folosi produsele tale si daca ii inveti pe altii, ii pasa de ei, treci prin ei, crezi in ei, atunci va functiona.

Calde salutari,

Jerry Brassfield

Stiinta & Produse

- 04** News You Can Use
Pensiamo al nostro cervello



- 18** Eleva le tue prestazioni
con **UPBEET**



Comunitate

- 16** 2023 Top Achievers



- 24** 29° Arthur Furst Undergraduate Scholarship Award

Castigatoarea Makena Gichuru



Business & Evenimente

- 11** Impact Summit 2023
Highlights Budapesta



- 20** World Team Vacations
Ce a fost mai bun din vacanta de la Budapesta



Revista trimestrială a GNLD INTERNATIONAL - Str. Polona nr. 68-72 București

Director Responsabil: Sergio Greci | Redactia: Cristiano D'Amico, Claudio Beatrice, Nino Piras, Rosaria Silvestri

Proiectare Grafică și Paginare: Andrea Renson | Traducerea: Mariana Macovei | Tipografia: Eccigraphica S.r.l.

Lifestyle este un organ intern al GNLD International

GNLD este Membra a DSA (Direct Selling Association) din Italia, Canada, Statele Unite ale Americii, Mexic, Noua Zeelandă, Africa de Sud, Australia, Norvegia, Suedia, Slovenia, Ungaria, Croatia, Japonia, Regatul Unit, România, Danemarca, Finlanda, Irlanda, Estonia și Letonia.

Articolele continute in acest numar al Lifestyle sunt publicate in exclusivitate pentru distribuitorii GNLD International si doar in scop informativ.

Acestea nu pot fi copiate sa reproduse in nici o forma fara acordul scris al Societatii.

Informatiile stiintifice nu constituie in nici un fel Sfaturi medicale si in nici un nu pot sa Inlocuiasca parerile dau atentia care o dau profesionistii din domeniul sanatatii.



NEWS YOU CAN USE

Gandindu-ne la creierul nostru



Descartes, recunoscut pe scara larga ca fiind parintele filozofiei moderne, a scris expresia „*Cogito, ergo sum*” sau „*Gandesc, deci exist*” in lucrarile sale de filosofie din secolul al XVII-lea.¹ Descartes a cautat adevarul, iar aceasta declaratie a fost adevarul fundamental care a stat la baza cunoasterii. A descoperit ca nu se putea indoi de propria existenta, deoarece actul de a se indoi era dovada ca gandeste, prin urmare mintea lui trebuie sa existe pentru a genera acel gand. Acesta a fost un bun punct de plecare, dar astazi intelegem mult mai multe despre modul in care gandurile si sentimentul de sine sunt generate in creierul nostru.

Creierul este un organ incredibil, complex, care este sediul inteligentei umane si controlul comportamentului. Creierul controleaza gandirea, emotiile, memoria, abilitatile motorii, respiratia si alte procese care ne regleaza corpurile si ne mentin in viata.² Toate acestea intr-un organ care cantareste aproximativ 1,5 kg la un adult mediu. Aflarea mai multor informatii despre acest organ fascinant ne ajuta sa intelegem cum gandim si cum ne putem sustine sanatatea creierului si abilitatile cognitive.

Puncte cheie de reținut



Creierul și sistemul nervos conțin miliarde de neuroni care transmit semnale nervoase prin conexiuni numite sinapse. Aceste semnale nervoase transmit instrucțiuni care ne controlează toate gândurile, acțiunile și emoțiile.⁴



Neurotransmitorii sunt mesageri chimici pe care neuronii îi folosesc pentru a comunica și a transmite semnale nervoase. Există mulți neurotransmitori diferiți care pot avea efecte stimulante, inhibitorii și/sau modulatorii, în funcție de circumstanțele și de receptorii de care se leagă.⁵



Activitatea creierului și a neurotransmiterilor se poate modifica odată cu vârsta sau cu alți factori, provocând dezechilibre care afectează abilitățile cognitive și/sau motorii.⁸



Dieta joacă un rol crucial în sănătatea cognitivă. Diferiți nutrienți, cum ar fi vitaminele B și omega-3 sunt necesari pentru buna funcționare cognitivă și a creierului.

Cum noi gândim?

Deci cum funcționează exact creierul nostru? Creierul, parte a sistemului nervos, este alcătuit din multe tipuri diferite de celule, dar un tip anume - așa numiți neuroni - sunt responsabili de transmiterea semnalului. Un creier uman are aproximativ 86 de miliarde de neuroni.³ Fiecare neuron are o multitudine de conexiuni sinaptice cu alți neuroni, creând o rețea incredibil de complicată pentru a transmite toate gândurile și acțiunile. Toate gândurile, mișcările, amintirile, senzațiile și sentimentele sunt rezultatul semnalelor nervoase care trec prin neuroni.⁴ Neuroni primesc semnale prin dendritele lor și transmit semnalul prin corpul celular și în jos prin axon.⁴ (Fig. 1) La o joncțiune numită sinapsă, terminalul axonal eliberează neurotransmiteri care circula printr-o mică fantă către receptorii încorporați în dendritele următorului neuron, ducând la continuitatea semnalului nervos. (Fig. 2)

Sistemul nervos folosește neurotransmiteri pentru a controla corpul, inclusiv funcții vitale precum mișcarea mușchilor, respirația, bataile inimii, reglarea hormonală, somnul și multe altele.⁵ Neurotransmiterii sunt mesageri chimici utilizați pentru a trimite și a primi semnale de la o vastă rețea de nervi în tot creierul și corpul. Există cel puțin 100 de neurotransmiteri diferiți care au o varietate de funcții. (Tabelul 1) Neurotransmiterii pot transmite unul dintre cele trei mesaje diferite, în funcție de neurotransmiterul specific și tipul de receptor de care se leagă:⁵

Stimulator: „Stimulează” următorul neuron și face ca semnalul să fie transmis către următoarea celulă. Glutamatul și acetilcolina sunt ambele neurotransmiteri stimulatori importanți.

Inhibitor: Împiedică sau blochează transmiterea semnalului în continuare. Acidul gamma-aminobutiric (GABA) este cel mai comun neurotransmiter inhibitor, alți inhibitori sunt serotonina și beta-endorfina.

Modulator: Afectează un număr mai mare de neuroni simultan, influențează efectul altor mesageri chimici pentru a ajusta modul în care celulele comunică la sinapsă. Multi neurotransmiteri, cum ar fi serotonina, acetilcolina și dopamina, pot avea efecte modulatorii în plus față de efectele excitatorii și/sau inhibitorii.

Unii neurotransmiteri pot avea efecte stimulatorii sau inhibitorii pe baza receptorului

specific de care se leagă.⁶ Dopamina este un astfel de neurotransmiter, oferă sentimente intense de plăcere și recompensă și afectează învățarea și memoria și are, de asemenea, efecte modulatorii. Transmiterea corectă prin neurotransmiteri este esențială pentru funcționarea corectă a creierului și a sistemului nervos, așa că este important să se producă doar cantitatea potrivită din fiecare neurotransmiter.

Figura 1. Anatomia unui neuron

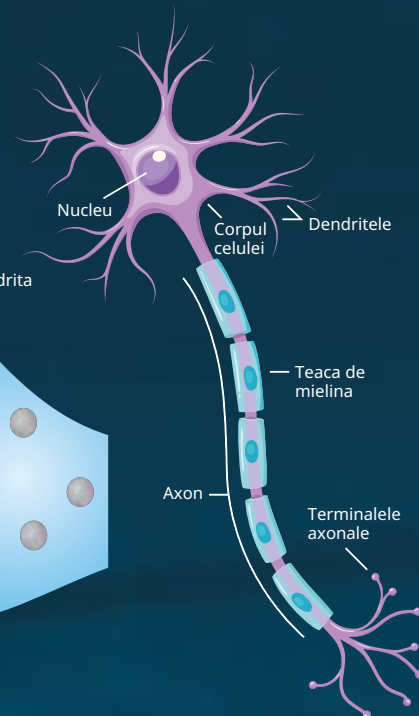
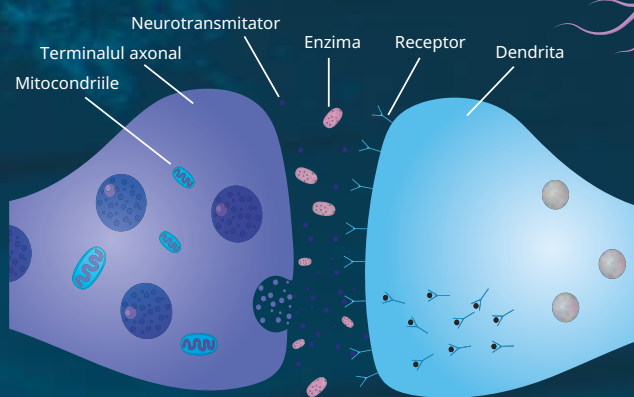


Figura 2. Anatomia unei sinapse



Tabelul 1. Neurotransmiteri majori^{6,7}

Neurotransmitator	Implicat în	Efect potențial asupra comportamentului
Acetilcolina	Acțiune musculară, memorie	Excitație crescută, cogniție îmbunătățită
Beta-endorfina	Durere, plăcere	Scăderea anxietății, scăderea tensiunii
Dopamina	Dispoziție, somn, învățare	Cresterea plăcerii, apetit suprimat
Acid gamma-aminobutiric (GABA)	Funcția cerebrală, somn	Scăderea anxietății, scăderea tensiunii
Glutamat	Memorie, învățare	Învățare îmbunătățită, memorie îmbunătățită
Noradrenalina	Înima, intestin, vigilență	Cresterea excitației, apetit suprimat
Serotonina	Dispoziție, somn	Dispoziție modulată, apetit suprimat

Feeling off echilibrul



Creierul este consumator de energie; creierul mediu adult reprezintă doar 2% din greutatea corpului, dar folosește aproximativ 20% din energia derivată din glucoză.⁸ Creierul îmbătrânit poate începe să sufere din cauza afectării metabolismului glucozei, ceea ce duce la scăderea cantității de energie disponibile.⁹ Îmbătrânirea provoacă, de asemenea, modificări ale creierului și ale activității neurotransmițătorilor. Creierul suferă modificări fizice pe măsură ce îmbătrânim, volumul său micșorându-se cu aproximativ 5% pe deceniu după vârsta de 40 de ani.⁹ Adesea, modificările cognitive apar și odată cu creșterea în vârstă, memoria fiind una din abilitățile cognitive cel mai frecvent afectate.



Producția de neurotransmițători și activitatea se pot schimba, de asemenea, odată cu vârsta. Dopamina și serotonina sunt două substanțe despre care se discută frecvent, care scad odată cu vârsta. După vârsta adultă timpurie, nivelurile de dopamina scad cu aproximativ 10% în fiecare deceniu, iar această reducere a fost asociată cu scăderea performanței cognitive și motorii.⁹

Alte probleme cu echilibrul neurotransmițătorilor sau receptorii au fost asociate cu diferite tulburări și boli. Acetilcolina este un neurotransmițător important care joacă roluri cheie în memorie și învățare, precum și în controlul muscular.⁶ Cercetările au arătat că Alzheimer, cea mai comună formă de demență care

provoacă progresiv o scădere a memoriei, a gândirii și a comportamentului, este asociată cu deficiența de acetilcolină în creier.⁶

Boala Parkinson este o tulburare a creierului care determină pierderea coordonării musculare, afectând echilibrul și mișcarea, unii pacienți prezentând tremurături incontrolabile. Multe simptome ale bolii Parkinson apar odată cu moartea neuronilor care produc dopamina în substanța neagră, o regiune a creierului care controlează mișcarea.⁶ Un alt exemplu de dezechilibru al neurotransmițătorilor este depresia, unde se observă scăderi ale serotoninei și norepinefrinei.⁶ Serotonina este adesea numită „molecula fericirii” datorită rolului său în reglarea stării de spirit, a somnului, a apetitului, a apetitului sexual și multe altele. Pe lângă depresie, nivelurile scăzute de serotonina pot duce la tulburări de somn și dureri de cap.

Prea mult din anumiți neurotransmițători poate provoca, de asemenea, probleme. O supraabundență de serotonina sau glutamat poate duce la convulsii.^{4,6} Medicamentele care cresc nivelul de GABA au fost folosite pentru a trata convulsiile, deoarece acțiunea inhibitorie a GABA ajută la echilibrarea efectului supraexcitator al unei cantități prea mari de glutamat. Avem nevoie de neuroni sănătoși și anumite echilibre de neurotransmițători pentru a transmite corect semnalele folosite pentru a controla creierul și corpul.

Sprijinirea unui creier sanatos

Intrucât întregul nostru sentiment de sine – gândurile, acțiunile și sentimentele noastre – totul provine din creier și din acțiunile neuronilor, este foarte important să facem tot ce putem pentru a susține un creier sănătos și o funcție normală a neurotransmițătorilor. O componentă crucială pentru menținerea sănătății cognitive, precum și a îmbătrânirii sănatoase în general, este o dietă bine echilibrată și diversificată.



De ceva timp, dieta mediteraneană a fost recunoscută pentru nenumăratele sale beneficii pentru sănătate, inclusiv o cognitivă mai bună la populațiile în vârstă, risc scăzut de boli cardiovasculare și anumite tipuri de cancer și susținerea unei greutăți corporale sănatoase și a zahărului din sânge.^{10,11} Dieta mediteraneană se caracterizează printr-o abundență de legume și fructe, cereale integrale, nuci, grăsimi sănatoase precum uleiul de măsline extravirgin; cantități moderate de fructe de mare bogate în omega-3 și vin, cu cantități foarte limitate de carne roșie, zahăr, grăsimi saturate și alimente procesate. Variații ale dietei mediteraneene, și anume dieta *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) și *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay* (MIND) au fost dezvoltate în ultimele decenii pentru a ținti probleme specifice.



Dieta MIND este concepută pentru a proteja sănătatea creierului și pentru a preveni declinul cognitiv. Dieta MIND necesită cantități crescute de legume cu frunze verzi și fructe de pădure în mod specific (mai degrabă decât legumele și fructele în general), deoarece acestea sunt surse bogate de nutrienți neuroprotectori care s-au dovedit că reduc riscul de afectare cognitivă.^{10,11} Un studiu pe mai mulți ani care a evaluat dieta pentru aproape 1000 de participanți în cadrul Proiectului „Memory and Aging” (Memoria și Îmbătrânirea) a constatat că aderarea mai strâns la dieta MIND a fost asociată cu o scădere mai lentă a performanței cognitive globale.¹⁰

Ce elemente ale unei diete sănatoase sunt cele mai importante pentru susținerea sănătății creierului și a celei cognitive? Există numeroși nutrienți implicați, dar să aruncăm o privire mai profundă asupra unora care s-au dovedit a avea o influență deosebită pentru susținerea sănătății creierului.



Folatul

Folatul este esential pentru dezvoltarea si functionarea corecta a creierului. Folatul este necesar pentru sinteza corecta a neurotransmitatorilor: serotonina, dopamina si epinefrina.¹² Nivelurile inadecvate de acid folic au fost asociate cu depresia si afectarea cognitiva.^{12,13} Sursele bune de acid folic includ legumele cu frunze verzi inchise, leguminoasele, nucile si ouale. Folatul si acidul folic sunt termeni adesea folositi in mod interschimbabil, dar acidul folic este forma de folat care se gaseste in mod obisnuit in alimentele fortificate si suplimentele alimentare si este de fapt mai biodisponibil decat acidul folic gasit in alimente.¹³



Vitamina B₆

Vitamina B₆ este implicata in peste 140 de functii coenzimaticе, dar este cunoscuta in special pentru rolul sau in sinteza neurotransmitatorilor precum dopamina, serotonina si GABA.¹⁵ Ajuta la reglarea comunicarii dintre neuroni influentand nivelul GABA si glutamat, mentinand activitatea neuronală echilibrata.^{6,14} Sursele de vitamina B₆ includ pestele precum somonul si tonul, carnea de pasare si ficatul de vita.



Vitamina B₁₂

Vitamina B₁₂ este cunoscuta pentru rolul sau in producerea de energie, sinteza ADN-ului si formarea globulelor rosii. Vitamina B₁₂ este prezenta in mod natural in principal in produsele de origine animala, inclusiv carne, fructe de mare, oua si lactate. Din acest motiv, vegetarienii si veganii sunt mai susceptibili la niveluri suboptimе de vitamina B₁₂. Deficitul de vitamina B₁₂ este, de asemenea, mai frecvent in randul varstnicilor din cauza scaderii absorbtiei. Vitaminele B sunt in mod clar importante pentru functionarea corecta a creierului, iar restabilirea starii nutritionale adecvate prin suplimentarea cu unele vitamine B s-a dovedit a fi eficienta in mentinerea unei functii cognitive normale.¹³ De fapt, mai multe studii indica faptul ca suplimentarea cu o combinatie de vitamina B₆, B₁₂ si acid folic actioneaza sinergic pentru a ajuta la reducerea anxietatii ocazionale si a stariilor legate de stres.¹⁴



Acizii grasi omega-3

Creierul uman are aproximativ 50-60% lipide, dintre care 35% sunt acizi grasi polinesaturati omega-3.¹⁵ Omega-3 sunt acizi grasi esentiali, ceea ce inseamna ca organismul nostru nu ii poate produce, asa ca trebuie sa fie obtinuti prin dieta. Multe studii au aratat ca suplimentarea cu omega-3 poate fi benefica pentru creier.



Magneziul

Magneziul este unul dintre cele mai esentiale minerale, despre care se stie ca contribuie la mai multe functii ale corpului nostru, inclusiv functia psihologica. Magneziul se gaseste din abundenta in alimentele vegetale si animale si in bauturi. Legumele cu frunze verzi, cum ar fi spanacul, leguminoasele, nucile, semintele si cerealele integrale sunt surse bune din acest mineral.



Da un impuls creierului



Cand oamenii spun ca nu pot functiona fara ceasca de cafea de dimineata, de obicei se refera la stimularea mentala si fizica din cofeina pe care o contine. Consumul de cofeina este extrem de raspandit. Se estimeaza ca 85% dintre adulti din SUA consuma cofeina, in principal sub forma de bautura sub forma de cafea, ceai sau o bautura energizanta.¹⁶ S-a demonstrat ca imbunatateste performanta fizica, imbunatateste starea de spirit si stimuleaza masurile

cognitive precum memoria de lucru, atentia si timpul de reactie. ¹⁶ Cofeina actioneaza influentand actiunea neurotransmitatorilor. Blocheaza legarea adenosinei, un neurotransmitator inhibitor care provoaca senzatii de oboseala. Acest lucru promoveaza, de asemenea, indirect eliberarea de neurotransmitatori stimulatori precum acetilcolina, glutamatul si dopamina, ajutand la stimularea sentimentelor asociate de fericire, motivatie si concentrare.¹⁶

Importanta somnului



Somnul este o nevoie fiziologica de baza care ocupa o parte semnificativa, aproximativ o treime, din timpul nostru. Bebelusii si copiii mici au nevoie de mult mai mult somn decat adulti, dintre care majoritatea au nevoie de 7-9 ore de somn pe noapte.¹⁷

Somnul joaca un rol important in consolidarea memoriei, dezvoltarea creierului si procesarea emotionala.^{17,18} Cand dormim, creierul nostru se reorganizeaza si se reincarca, eliminand deseurile metabolice care s-au acumulat pe parcursul zilei si reparand daunele provocate de radicalii liberi.¹⁷ Multe studii au demonstrat ca somnul insuficient cronic poate duce la tulburari de memorie, reflexe ince-

tinute, probleme de concentrare, scaderea eficientei sistemului imunitar si dispozitii negative.^{17,18} Neurotransmitatorii joaca roluri cheie in reglarea somnului, iar GABA este cel mai influent neurotransmitator inhibitor pentru promovarea somnului, dar alti neurotransmitatori, inclusiv serotonina si dopamina, joaca, de asemenea, in rol.^{5,6}

Cateva sfaturi pentru a obtine un somn mai bun includ mentinerea fizica activa in timpul zilei, stabilirea de ore regulate pentru a merge la culcare si pentru trezire, limitarea luminilor stralucitoare si a electronicelor inainte de culcare si evitarea consumului de alcool si cofeina aproape de ora de culcare.¹⁷



Bea pentru a gandi

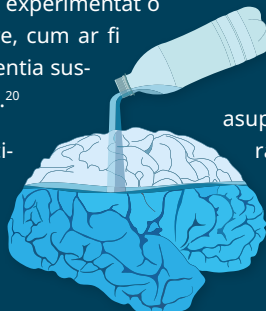


Capul unui adult normal contine aproximativ 1,4 l de lichid.¹⁹ Desi este bine cunoscut faptul ca apa este esentiala pentru supravietuirea noastra, doar recent a fost explorat rolul apei in mentinerea functiei creierului. Un studiu timpuriu a constatat ca soldatii adusi la diferite grade de deshidratare au experimentat o scadere a abilitatilor cognitive, cum ar fi memoria pe termen scurt, atentia sustinuta si functia psihomotorie.²⁰

Severitatea declinului capacitatii cognitive a fost dependenta de severitatea deshidratarii. Mai multe studii diferite de interventie in apa

au descoperit ca administrarea de apa participantilor a crescut performanta in masuri precum atentia vizuala sustinuta, memoria pe termen scurt si timpul de reactie; cu toate acestea, alte studii au avut rezultate mixte.²⁰

Acest domeniu este la inceput, cu relativ putine studii. Cu toate acestea, acumularea de dovezi sugereaza ca deshidratarea are un impact negativ asupra abilitatilor cognitive, asa ca asigurati-va ca ramaneti hidratat corespunzator. *Academia Nationala de Medicina* a stabilit un aport adecvat de apa totala la 3,7 l pentru barbati si 2,7 l pentru femei pe zi.²¹



Suplimentarea cu NeoLife



FORMULA IV

Formula noastră exclusivă oferă un spectru larg de minerale și vitamine, inclusiv vitamine din grupul B. Este primul supliment alimentar care furnizează lipide și steroli din cereale integrale, componente critice ale membranelor noastre celulare.



VITA-SQUARES

O gamă largă de vitamine și minerale, plus colina. Suplimentul alimentar ideal pentru a susține starea de bine a copilului tău, pe măsura ce crește, în delicioase tablete masticabile.



MAGNESIUM COMPLEX

Magnesium Complex oferă magneziu în 3 forme diferite, chelat, organic și anorganic, pentru a sprijini absorbția. De asemenea, oferă extracte din sfeclă, kale, broccoli și ridiche, pentru a oferi un spectru larg de fitonutrienți prețioși.



OMEGA-3 SALMON OIL PLUS

Produsul testat clinic oferă cantități standardizate din 8 acizi grași omega-3, inclusiv DHA, EPA și DPA. O capsulă de Salmon Oil Plus oferă aproximativ aceeași cantitate de omega-3 ca o porție de somon proaspăt. Toate sursele sunt ultra-pure, sunt verificate pentru peste 200 de potențiali contaminanți și îndeplinesc sau depășesc chiar și cele mai riguroase standarde globale.

Concluzie

Tot ceea ce gândim, facem sau simțim, este rezultatul comunicării dintre neuroni din creier și sistemul nervos. Neuroni transmit semnale folosind o combinație de neurotransmitatori stimulatori, inhibitori și modulatori.

Funcțiile cognitive și motrică adecvate depind de un echilibru delicat al acțiunii neurotransmitatorilor, dar acest echilibru poate fi perturbat cu vârsta sau alți factori. Nimeni nu poate opri timpul, dar există factori sub controlul nostru - cum ar fi dieta, somnul și hidratarea - care ne pot ajuta să ne protejăm creierul și să susțină funcția cognitivă.

Referințe

1. Cogito ergo sum. New World Encyclopedia. Accessed July 12, 2023. https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Cogito_ergo_sum.
2. Brain Anatomy and How the Brain Works. John Hopkins Medicine. Accessed July 12, 2023. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/anatomy-of-the-brain>.
3. Herculano-Houzel S. The human brain in numbers: A linearly scaled-up primate brain. *Front Hum Neurosci*. 2009 Nov; 3: 31. doi: 10.3389/fneur.09.031.2009.
4. Brain Basics: Know Your Brain. National Institute of Health: National Institute of Neurological Disorders and Strokes. Updated March 17, 2023. Accessed July 26, 2023. <https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-know-your-brain>.
5. Neurotransmitters. Cleveland Clinic. Updated March 14, 2023. Accessed July 28, 2023. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22513-neurotransmitters>.
6. Gasmi A, et al. Neurotransmitters regulation and food intake: The role of dietary sources in neurotransmission. *Molecules*. 2022 Dec; 28(1): 210. doi: 10.3390/molecules28010210.
7. Influence of Neurotransmitters on Behavior. Jack Westin. Accessed July 28, 2023. <https://jackwestin.com/resources/mcat-content/biological-bases-of-behavior/influence-of-neurotransmitters-on-behavior>.
8. Tardy AL, et al. Vitamins and minerals for energy, fatigue and cognition. A narrative review of the biochemical and clinical evidence. *Nutrients*. 2020 Jan; 12(1): 228. doi: 10.3390/nu12010228.
9. Peters R. Ageing and the brain. *Postgrad Med J*. 2006 Feb; 82(964): 84-8. doi: 10.1136/pgmj.2005.036665.
10. Seaton S. The MIND, DASH, and Mediterranean Diets – What's the difference? Memore. Published Mar 31, 2022. Accessed Aug 4, 2023. <https://yourmemore.com/blogs/news/the-mind-dash-and-mediterranean-diets-what-s-the-difference>.
11. Morris MC, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep; 11(9): 1015-22. doi: 10.1016/j.jalz.2015.04.011.
12. Miller AL. The methylation, neurotransmitter, and antioxidant connections between folate and depression. *Altern Med Rev*. 2008 Sep; 13(3): 216-26. PMID: 18950248.
13. Gomez-Pinilla F. Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nat Rev Neurosci*. 2008 Jul; 9(7): 568-78. doi:10.1038/nrn2421.
14. Calderon-Ospina CA, Nava-Mesa MO. B Vitamins in the nervous system: Current knowledge of the biochemical modes of action and synergies of thiamine, pyridoxine, and cobalamin. *CNS Neurosci Ther*. 2020 Jan; 26(1): 5-13. doi: 10.1111/cns.13207.
15. Dighriri IM, et al. Effects of omega-3 polyunsaturated fatty acids on brain functions: A systematic review. *Cureus*. 2022 Oct; 14(10): e30091. doi: 10.7759/cureus.30091.
16. McLellan TM, et al. A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neurosci Biobehav Rev*. 2016; 71: 294-312. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.09.001.
17. Sleep. Cleveland Clinic. Accessed July 26, 2023. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/12148-sleep-basics>.
18. Eugene AR, Masiak J. The neuroprotective aspects of sleep. *MEDtube Sci*. 2015 Mar; 3(1): 35-40. PMID: 26594659.
19. Oros-Peusquens AM, et al. A single-scan, rapid whole-brain protocol for quantitative water content mapping with neurobiological implications. *Front Neurol*. 2019 Dec; 10: 1333. doi: 10.3389/fneur.2019.01333. eCollection 2019.
20. Masento NA, et al. Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *Br J Nutr*. 2014 Jan; 111(10): 1841-52. doi:10.1017/S0007114513004455.
21. Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/10925>.

7 SEPTEMBRIE
Budapesta

President's Team Day



Ce inseamna sa fii membru President's Team?

Multe multe lucruri si o multime de beneficii: unul dintre ele este primirea unui tratament exclusivist de stil de viata.

Sa ai la dispozitie un centru Spa privat, cu masaje incluse si o camera de relaxare.
Sau o cina exclusivista intr-unul dintre cele mai frumoase restaurante din lume...



O SAPTAMANA DE



8-9 SEPTEMBRIE
Budapesta

H U N G E X P O



TINUT MINTE!

Impact Summit-ul a fost evenimentul principal al unei săptămâni întregi, care a început cu ziua dedicată *President's Team* pe 7 septembrie și s-a încheiat cu *vacanța World Team* 10 și 12 septembrie. La mijlocul unuia dintre cele mai bune evenimente din ultimii ani, mulți au spus: „cel mai bun din toate timpurile”. Nu știm dacă a fost într-adevăr cel mai bun din toate timpurile, dar cu siguranță sa vedem atât de mulți prieteni entuziasmați din toată Europa a fost o plăcere enormă.



IMPACT | 20
SUMMIT | 23





Doua zile de sesiuni grozave, marturii incredibile, vorbitori inspirati, recunoasteri, un nou produs lansat, multa distractie, o petrecere grozava si multe altele!
Toate acestea cu fundalul uimitor al frumoasei Budapesta!





Ce am fi putut sa cerem mai mult?

SPORT *party*



...si nu am putea incheia aceasta experienta fara o petrecere grozava, unde ne-am etalat pasiunile sportive, dansul si am sarbatorit primii nostri 50 de ani minunati impreuna!





FELICITARI PENTRU TOP ACHIEVERS

Iata membrii President's Team si World Team care prin implicare si leadership i-au ajutat si pe altii sa isi atinga pe deplin potentialul.

TOP 3 PRESIDENT'S TEAM EUROPA



Nr. 1 PRESIDENT'S TEAM ALGIRDAS & VITALIJA PRANCKAIČIAI

1 Diamond Director, *LITUANIA*

Nr. 2 ASTA & AIVARAS LAUKAIČIAI

4 RUBY DIRECTOR, *LITUANIA*

Nr. 3 VALERIJA & RAIMONDAS KRIAUČIŪNAI

4 RUBY DIRECTOR, *LITUANIA*

TOP 5 RUBY DIRECTOR SUD EUROPA



1. MUŠA & FUAD JANJOŠ
Bosnia Hertegovina
2. BISERKA MAJER
Croatia
3. JOE & PATRIZIA SAPIO
Italia
4. JOHAN & ASTRID VAN LOON
Tarile de Jos
5. LUCIANO CAGIOTTI
Italia

TOP 5 SAPPHIRE DIRECTOR SUD EUROPA



1. STEFANIA & GABRIEL STAIKU
Romania **Nr. 1 EUROPA**
2. TARIK & MEDINA ZOLOTIĆ
Bosnia Hertegovina
3. RUŽA & SRĐAN VUKOVIC
Croatia
4. BURDÁNÉ MÁRTI & BURDA JÁNOS
Ungaria
5. MASSIMO CHERCHI
& LINDA LUCAGROSSI
Italia

TOP 5 SALES PERFORMER EUROPA TOP 5 BY 30.000 PPV



1. PASQUALE & ROBERTA MONTAPERTO, *Italy*
2. Minka-Marija Gartna, *Slovenia*
3. Juhani Kärkkäinen, *Finlanda*
4. Marco & Lisetta Fossetti, *Italia*
5. Irmantė & Laisvūnas Bubniai, *Romania*

TOP 5 BUSINESS BUILDER EUROPA TOP 5 BY CONTEST POINTS



1. IOAN NICULA, *Romania*
2. Audronė Bumbulienė, *Lituania*
3. Kristina & Šarūnas Juknos, *UK*
4. Reda & Darius Gadeckiai, *Lituania*
5. Reiterne Pfeifer Csilla & Reiter Richárd, *Ungaria*

Nr. 1 PRESIDENT'S TEAM EUROPA



ALGIRDAS & VITALIJA PRANCKAIČIAI
1 Diamond Director
Lituania

Totul a pornit de la o nevoie personala: cautam o sursa de venit in afara unui job dupa ce afacerea noastra traditionala a esuat iar planul de compensatii al NeoLife ne-a dat speranta. Habar n-aveam cat de departe ne va duce, cat de mult venituri vom putea genera, dar ramand consecventi, rabdatori si invatand de la sustinatorii si liderii nostri, astazi avem o comunitate imensa de oameni care au avut incredere in noi si in liderii nostri, care sunt dispusi sa invete si care inteleg ca nu putem merge departe singuri.

Scopul nostru este sa imbunatatim starea de sanatate si/sau situatia financiara a persoanelor pe care le intalnim, daca au nevoie. Cel mai inalt obiectiv al nostru este sa-i ajutam sa vada proiectul global si sa prinda radacini in NeoLife si de a avea oameni in echipa noastra care sa stie clar DE CE sunt aici, care cresc ca lideri si cresc alti lideri la randul lor.

Invatam sa fim noi insine niste lideri dezinteresati; invatam umilinta si serviciul si incercam sa transmitem asta echipei noastre. Poate ca tocmai acesta este secretul succesului nostru. Este putin probabil ca intr-un job sau afacere traditionala sa fi invatat si sa fi experimentat la fel de multe schimbari pozitive, atat pe plan intern, cat si pe plan extern, cate am avut cu NeoLife.

Nr. 1 RUBY DIRECTOR EUROPA



EDUARDAS & EGLĖ ŽEMKAUSKAI
2 Ruby Director
Lituania

Iti amintesti de copilaria ta, cand visai ca un copil? Acel sentiment de libertate parea sa dureze pentru totdeauna. Ce se intampla in continuare avem tendinta sa numim viata. Ar fi frumos daca viata aceea ar avea mai mult decat un nume.

Multi ani am trait ca toti ceilalti, facand ceea ce trebuia sa facem, visand cu prudenta pentru ca visele pareau nerealiste, sacrificandu-ne sanatatea si relatiile pentru a lucra pentru bani. Alegand NeoLife ca principala sursa de venit, am devenit stapanii vietii noastre. Ce s-a schimbat?

Cel mai mult, raspunsurile la urmatoarele intrebari s-au schimbat: de ce traiesc, care este sensul vietii mele, care este scopul meu pe pamant? Pana si visele s-au schimbat, nu mai este loc pentru clisee si vanitate. Astazi ne bucuram de viata, de bunastare si de libertatea de a alege si facem mai mult pentru ca VREM mai degraba decat pentru ca avem nevoie. Exemplele pline de inspiratie ale liderilor NeoLife si sentimentul de comunitate pe care il ofera ne permit sa vedem clar viziunea viitorului pe care ni-l dorim. Cheia succesului provine din rabdarea, vointa, consecventa, cresterea personala, perseverenta si credinta. Suntem incredibil de fericiti sa facem parte din comunitatea NeoLife.

Nr. 1 SAPPHIRE DIRECTOR SUD EUROPA & EUROPA



STEFANIA & GABRIEL STAICU
Sapphire Director
Romania

In martie 2018 am semnat formularul de promoter Neolife, deoarece cunoscusem Betaguard-ul si imi doream sa incerc si alte produse. In acel moment aveam o viata destul de dezordonata, cu munca multa si relaxare putina, ne simteam epuizati si foarte obositi. Bineinteles, la scurt timp dupa ce am inceput sa consumam produsele Neolife, am inceput sa vorbim despre faptul ca ne simteam mult mai bine si mai energici. Fara sa avem un plan, am inceput sa recomandam produsele celor din jur. Multe persoane din jurul nostru au vrut sa le incerce, multe dintre acele persoane fac astazi parte din organizatia noastra. La randul lor, acestea au echipa, sunt deja Director Neolife cu Directori in descendenta.

In 2019 am fost la Leadership School, iar in 2020 am facut Step-up la Director cu Safir. Chiar daca activitatea noastra este part-time, in ultimii 3 ani am reusit sa calificam 7 Directori in organizatie, iar 2023 a inceput in forta cu peste 200 de distribuitori noi in ultimele 9 luni si Step-up la 1 Director cu Rubin.

Recunoasterea Neolife ca Nr.1 European, primita recent la Impact Summit in Budapesta, inseamna extraordinar de mult pentru mine si sotul meu Gabriel, care, pe langa faptul ca ma sustine, se implica 100% in activitate. Bineinteles, inseamna foarte mult si pentru echipa noastra. Acest titlu ne motiveaza, ne incurajeaza sa stabilim urmatoarele Obiective si strategii de echipa.

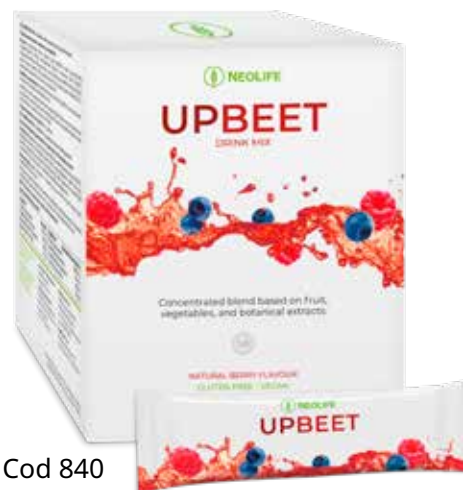
In ceea ce priveste traiectoria noastra ca echipa, pe langa agenda companiei, avem evenimente stabilite pana la sfarsitul anului. Imbratisam noua viziune a companiei, incercam sa implicam in activitate foarte multi tineri, sportivi si persoane care vor cu adevarat un stil de viata sanatos. Dar, in acelasi timp, folosim cu succes intalnirile 1/1, evenimentele cu invitati, evenimentele de tip team building si motivare personala.

RIDICA PERFORMANTA

Cu UPBEET

O bautura revigoranta sub forma de pulbere, pe baza unui amestec de fructe si legume.

UpBeet este suplimentul ideal inainte de antrenament, oferind 60 mg de nitrati dietetici pe portie, dintr-un amestec de fructe si legume. Oferind un amestec de **sfecla rosie**, **kale**, **rodie** si **portocale**, toate cunoscute ca ajuta organismul pe durata activitatii fizice si pentru a avea o stare de bine generala.



Cod 840
30 plicuri

Proiectat sa functioneze.

- Combinatia de sfecla si kale ofera fitonutrienti si o abundenta de nitrati dietetici pentru a sustine vigoarea si rezistenta.
- Rodie si portocale, o sursa buna de polimetoxi-flavone, pentru rezistenta si recuperare dupa antrenament.

Proiectat pentru absorbtie.

Amestecul creste biodisponibilitatea prin inceperea procesului de absorbtie deja din gura, apoi continuand in stomac cu saliva. In acest fel, absorbtia este mai eficienta in comparatie cu administrarea nitratilor dietetici sub forma de pilule.

Ambalaj convenabil pentru o singura servire.

Fiecare cutie contine 30 de plicuri pre-masurate cu o portie de pulbere care se dizolva rapid in apa, fiind potrivite pentru stilul de viata activ. Pune-le in geanta de antrenament, ia-le cu tine oriunde te duci.

Delicioasa aroma naturala de fructe de padure.

Ofera beneficiile sfeclei intr-o aroma naturala de fructe de padure.

Vegan • Fara gluten

Fara stimulente • Fara cofeina

Bea UPBEET:



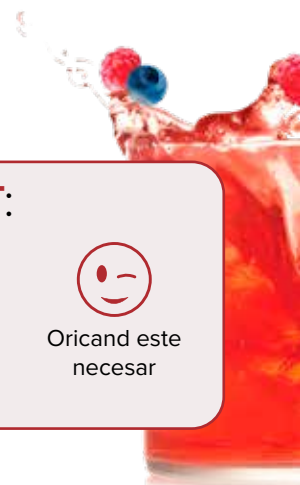
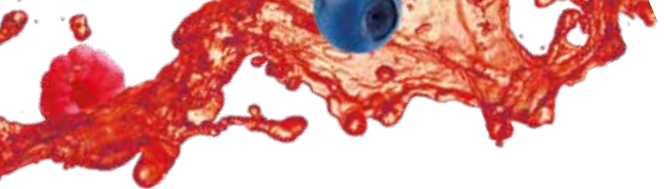
Pentru
pregatirea de
antrenament



Pentru a sprijini
starea de bine
zilnica



Oricand este
necesar



Dupa trei luni...

Testimoniale UpBeet



Marko Albert, Estonia

Ex triatlonist antrenor de triatlon juniori de intensitate inalta

„In primul rand, imi place foarte mult ca vine in pachete de o singura portie. Este foarte usor de folosit, de luat cu tine din mers si imi place foarte mult faptul ca se amesteca foarte bine. Doar turnati-l intr-un pahar, turnati apa peste el, amestecati si este gata de baut.

Chiar daca am luat UpBeet inainte de antrenament, nu am avut probleme cu sistemul digestiv. Asa ca pot spune ca o poti lua oricand si oriunde. Trebuie doar sa gasești locul si ora care se potrivește cel mai bine stilului tau de viata. Alerg continuu de 650 de zile acum, provocarea mea este sa alerg 6 km sau mai mult in fiecare zi timp de 1.000 de zile consecutive. Imi urmaresc provocarea personala.

In aceasta perioada de trei luni, am simțit ca pot sa fac totul, sa ma antrenez, sa concurez, sa calatoresc, sa merg inainte si inapoi si sa continui sa fiu in forma formand tineri care, dupa cum stii, sunt „un pic nebuni” in cea mai mare parte de timp. Si acum sunt aici, toamna, si sunt fericit si gata sa incep sezonul urmator”.

Cui ai recomanda UpBeet in afara de sportivi?

„Pentru oricine are zilnic situatii de stres ridicat. In acest caz este posibil sa luati produsul pentru o perioada de timp pentru a va simți mai bine si a contracara stresul”.



Nikolina Šustić, Croatia

Maraton si ultramaraton

„Folosesc UpBeet de trei luni si am vazut multe beneficii. Am folosit UpBeet uneori dimineata inainte sau dupa antrenament si uneori seara pentru a ma hidrata, mai ales in perioada fierbinte de vara. As dori sa subliniez diferenta pe care UpBeet a facut-o in ceea ce priveste rezistenta si forta musculara. Mi-a permis sa am o recuperare foarte rapida dupa antrenamente grele si ma simt foarte in forma, atat fizic, cat si psihic.

De fapt, in timpul verii, am putut vedea diferenta in antrenamentele mele de la o saptamana la alta. Mi-am imbunatatit foarte mult rezistenta si de aceea m-am antrenat 16 km dimineata, apoi am luat UpBeet dupa antrenament si doar cateva ore mai tarziu am alergat 10 km intr-o cursa foarte provocatoare si am mai luat un UpBeet inainte de acea competitie. Am simțit ca am aripi in timpul competitiei si am fost foarte surprinsa de rezultatele mele.

Trebuie sa spun ca UpBeet nu se limiteaza doar la performanta sportiva, ci ma ajuta si in activitatile zilnice normale, mai ales acum ca sunt mama unui copil de un an. Uneori cu un copil atat de mic zilele pot fi cu adevarat epuizante, mai ales cand sunt nopti in care nu dormi, astfel cu UpBeet pot gestiona totul mult mai usor. Si chiar imi crește nivelul de energie”.

Cui ai recomanda UpBeet in afara de sportivi?

„Tuturor si mamelor”.



Nataša Šustić, Croatia

Triatlonista

„Am experimentat multe beneficii ale utilizării UpBeet. La inceput, cand am inceput sa-l folosesc, l-am luat uneori inainte si uneori dupa antrenament, dar dupa ce am experimentat putin am observat ca in cazul meu este mai potrivit sa o iau dupa antrenament sau uneori chiar seara inainte de a merge sa dorm.

Este cu siguranta o bautura de recuperare si, in acelasi timp, ma simt mai energica si mai proaspata. Imi place si gustul, desi este destul de intens. De obicei il amestec cu apa si adesea adaug o lingura de miere.

Am folosit produsul in timpul unei coborari de la mare altitudine in Muntenegru. Am facut 250 km de alergare si mai multe sesiuni de antrenament cu bicicleta. In general, UpBeet are un impact mare asupra mea, permitandu-mi sa ma antrenez mai bine si mai eficient. Cred ca ma va ajuta sa obtin rezultate mai bune pentru urmatorul campionat national de maraton de la inceputul lunii octombrie la Zagreb si sa continui tot anul acesta, cu campionatul mondial de 50 de km din India”.

Cui ai recomanda UpBeet in afara de sportivi?

„L-as recomanda tuturor persoanelor care lucreaza in medii cu stres ridicat, din orice domeniu”.

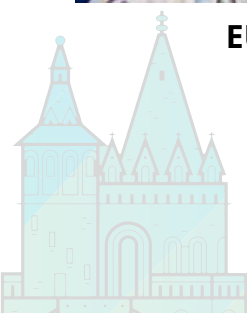


Da, aceasta este o vacanta!

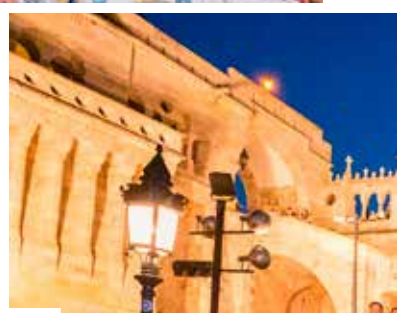
10-12 SEPTEMBRIE 2023



Budapesta este un oras minunat care ofera atat de multe lucruri de facut. Pentru aceste 3 zile cu membrii World Team i-am selectat pe cei mai buni dintre ei si putem spune in sfarsit ca rezultatul a fost uimitor, peste orice asteptare.



EUROPA BOAT
10 septembrie

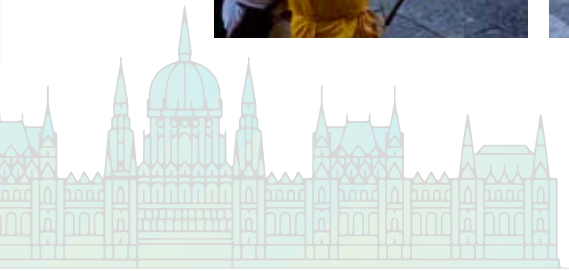


HALÁSZBÁSTYA
11 settembre





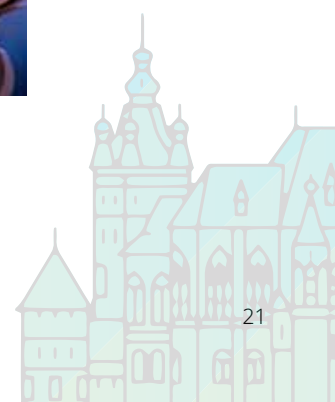
VISEGRÁD 11 septembrie



De la Cina exclusiva pe vasul de croaziera pe Dunare până la distracția jocurilor medievale din Visegrád, de la frumusețea uluitoare a Bastionului Pescarilor cu privelistea și arhitectura sa uluitoare până la dimineața relaxantă la Széchenyi Spa, pentru a încheia totul cu un prânz la emblematicul Robinson pe lacul lui Varosliget.



SZÉCHENYI SPA & ROBINSON RESTAURANT 12 septembrie



STEP-UPS

UN GRUP IN CRESTERE DEVINE O ECHIPA CASTIGATOARE

Felicitari Distribuitorilor nostri de succes care si-au dezvoltat activitatea, atingand un nou, entuziasmant si bine meritat nivel.

Iata Step Up-urile in World Team-ul european NeoLife, pentru perioada martie – septembrie 2023.



NEW 2 RUBY DIRECTOR!

MUŠA & FUAD JANJOŠ

BOSNIA HERTEGOVINA – MAI 2023

Fuad: asistent tehnic, NeoLife full time **Muša:** invatatoare, NeoLife full time

Suntem la al treilea deceniu cu NeoLife, suficient de mult timp pentru a spune cu certitudine ca nu exista companie mai buna, nu exista companie care sa ofere aceleasi oportunitati tuturor, indiferent de pozitia de pornire. Am inceput in 1996. In Bosnia si Herțegovina, unde NeoLife nu era inca prezent, acei ani nu au fost deosebit de emotionanti, dar am visat si am crezut ca prin NeoLife am putea imbunatati multe lucruri in viata noastra, sanatatea, finantele si stilul de viata in general. Astazi multi ne spun ca am fost norocosi. Da, am fost, pentru ca: nu am facut niciun calcul si nu am inceput sa „incercam” si sa spunem „daca reusim”... stiam ca putem avea succes, am vazut alti oameni de succes in jurul nostru, au fost modelele noastre; am invatat tot ce trebuia sa invatam pentru a deveni oameni mai buni si mai profesioniști; am crezut in noi, dar si in sponsorii, liderii si compania noastra; am ajutat si alti oameni sa viseze; si cel mai important, nu ne-am gandit niciodata sa renuntam!

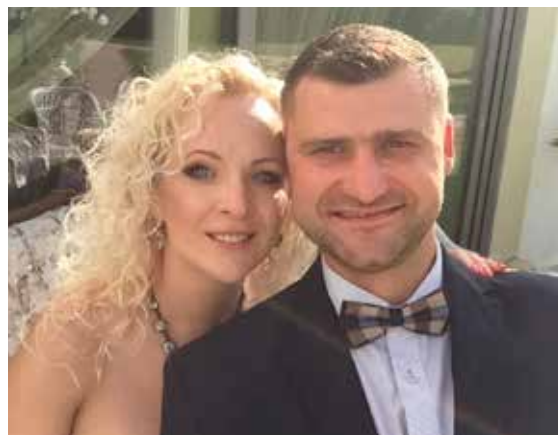


EGLÈ & EDUARDAS ŽEMKAUSKAI

LITUANIA – APRILIE 2023

Eglė: farmacistă **Eduardas:** manager

Intr-o zi, cand i-am intrebat sponsorii nostri ce ar trebui sa facem pentru a ne creste afacerea, ei ne-au spus: continuati sa faceti ceea ce faceti si inevitabil se va intampla. Deci ce facem noi? Ascultam cu atentie oamenii pentru a le intelege nevoile. Ii invitam la noi acasa sau comunicam prin apeluri video pentru ca suntem de parere ca contactul vizual este foarte important. Adunam oamenii intr-o comunitate, creand o atmosfera primitoare, de sustinere si de stimulare. Increderea oamenilor este foarte importanta, de aceea respectam valorile NeoLife: onestitatea neconditionata iar oamenii sunt intotdeauna pe primul loc.



NEW 1 RUBY DIRECTOR!

NILJOLĖ & ARŪNAS KOSKAI

LITUANIA – MARTIE 2023

Niljolė: jurnalistă **Arūnas:** avocat

Ne-am alaturat NeoLife acum 11 ani din cauza oportunitatii de afaceri. La acea vreme lucram ca jurnalista, iar Arūnas ca avocat. Scopul meu a fost sa construiesc un venit solid pana la pensie si, in al doilea rand, sa parasesc locul acela de munca cat mai curand posibil. Am facut-o dupa trei ani in aceasta industrie.

Cresterea noastra constanta a avut loc pentru ca am luat aceasta oportunitate foarte in serios inca de la inceput. Expansiunea din ultimii ani a fost determinata de hotararea mea de a-mi construi brandul, Health Journalist, in timpul pandemiei si de a educa oamenii despre terapia nutritionala pe profilul meu FB, blogul si canalul YouTube. In acelasi timp, am inceput sa organizez grupuri de detox cu distribuitorii si invitatii mei.

Dar nu exista retete pentru succes.



NEW Sapphire DIRECTOR!



CHRISTA & JAKO BOS

TARILE DE JOS – APRILIE 2023

Christa: ex invatatoare de scoala primara, astazu NeoLife full time.

Jako: director de operatiuni la o societate de transport



REDA & DARIUS GADECKIAI

LITUANIA – MAI 2023

Reda: ex sales manager

Darius: manager logistica, antrenor



REITERNÉ PFEIFER CSILLA

& REITER RICHÁRD

UNGARIA – Iunie 2023

Richárd: antreprenor
setore telefonie

Csilla: NeoLife full time, ex cosmeticiana



ALINA SAKALAIUSKIENĖ

LITUANIA – MARTIE 2023

Ex antreprenoare



EGLĖ MAZILIAUSKIENĖ

LITUANIA – MAI 2023

NeoLife full time



DANGUOLĖ ZAICEVIENĖ

LITUANIA – Iunie 2023

Ex vicedirector a unei
case de copii
/NeoLife full time

STEP-UP BONUS

Ajuta-ne sa-i felicitam pe Distribuitorii care au castigat acest important bonus in numerar din martie pana in mai 2023!

5.000 Euro



AUDRONĖ BUMBILIENĖ

2 Ruby Director, LITUANIA

3.000 Euro

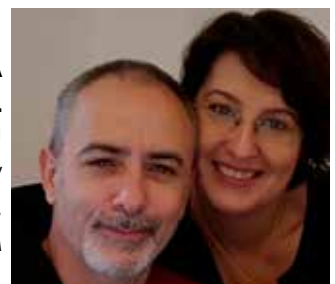


**NIJOLĖ
& ARŪNAS
KOSKAI**

1 Ruby
Director,
LITUANIA

**STEFANIA
& GABRIEL
STAICU**

1 Ruby
Director,
ROMANIA



1.000 Euro



EGLĖ MAZILIAUSKIENĖ

Sapphire Director, LITUANIA

KORET FOUNDATION SOCIAL HIVE



Al 29-lea castigator al Arthur Furst Undergraduate Scholarship Award

Premiul acordat Makenei Gichuru de Mark Lowman, membru al **Comitetului de Consultanta Stiintifica**

Makena Gichuru: Este castigatoarea celui de-al 29-lea premiu anual al bursei in onoarea Dr. Arthur Furst.

o studenta remarcabila la Universitatea din San Francisco, a fost onorata sa fie beneficiara a celei de-a 29-a burse anuale Arthur Furst. Calatoria Makenei catre aceasta victorie are o semnificatie profund personala, deoarece se straduieste sa faca o diferenta in domeniul stiintelor mediului.

Motivata de pasiunea ei pentru conservarea si restaurarea ecologiei, Makena a demonstrat daruire si realizari exceptionale de-a lungul carierei sale stiintifice. De la aprofundarea in proiecte de cercetare dincolo de zona ei de confort pana la efectuarea de studii independente pe teren in Hawaii, ea a aratat in mod constant o sete de cunoastere si un angajament de a-si extinde orizonturile.

In prezent, care isi desfasoara activitatea ca asistent de cercetare sub indrumarea profesorului asociat Allison Luengen, Makena este impli-

cata activ in studierea concentratiilor de mercur la coiotii urbani. Enthusiasmul ei, atentia la detalii si dorinta de a invata i-au impresionat atat pe colegii ei, cat si pe mentorii ei.

Dincolo de activitatile ei academice, aspiratiile Makenei se extind pana la a avea un impact global. Ea planuieste sa studieze un semestru in strainatate in padurea tropicala amazoniana din Peru, dornica sa castige experienta in cercetare internationala si sa contribuie la intelegerea problemelor de mediu la scara mai larga.

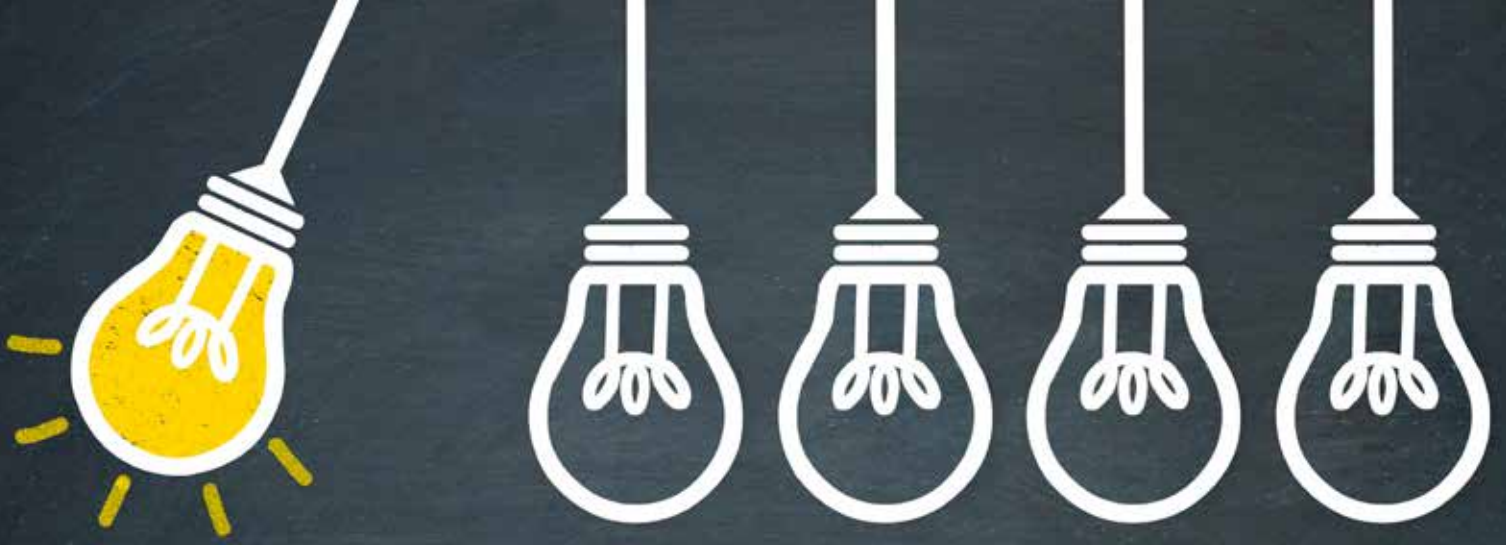
Devotamentul, excelenta academica si preocuparea reala a Makenei pentru bunastarea planetei fac din ea o beneficiara merituosa a Bursei Arthur Furst. Acest premiu foarte apreciat ii va permite sa-si continue studiile si sa abordeze provocarile de mediu, straduindu-se sa pastreze speciile si ecosistemele care sunt cruciale pentru viitorul planetei noastre.

Makena Gichuru este un savant exceptional care exemplifica spiritul Bursei Arthur Furst. Dorinta ei neobosita de a avea un impact pozitiv in domeniul stiintelor mediului va modela, fara indoiala, eforturile ei viitoare si va contribui la o lume durabila pentru generatiile viitoare.

Dr. Arthur Furst (1914-2005)

Membru fondator emerit al Comitetului de
Consultanta Stiintifica, Ph. D., Sc. D., DA.TS,
Toxicolog, Farmacolog





6-7 ianuarie 2024
TREVISO

KICK 2024 OFF



Ne bucuram sa revenim la Treviso pentru a retrai un eveniment care a fost foarte apreciat anul trecut. Si anul acesta o facem cu un program si mai bogat, cu mult mai multi participanti si cu multi speakeri cu adevarat extraordinari: printre care unii care vor fi pentru prima data intr-o intalnire europeana, **Todd Miller**, membru al SAB, care va fi conectat live din Statele Unite.

Todd, cu mai mult de 20 de ani de predare la toate nivelurile, este un expert in explicarea interactiunilor complexe dintre nutritie, metabolism si exercitii fizice intr-un mod usor de inteles pentru toata lumea.

De asemenea, se va intoarce la noi dupa o sesiune grozava la Impact Summit de la Budapesta si **Stephen Whitwell**, *vicepresedinte de vanzari, NeoLife Nord America*.

Si alti vorbitori inediti, care vor fi o surpriza minunata pentru toata lumea!

Totul precedat de o intalnire si o cina exclusiva cu membrii President's Team, conform traditiei.

Structura care gazduieste evenimentul este ideala, la fel si orasul, frumos si usor accesibil pentru toata lumea.

Nu puteti sa lipsiti!

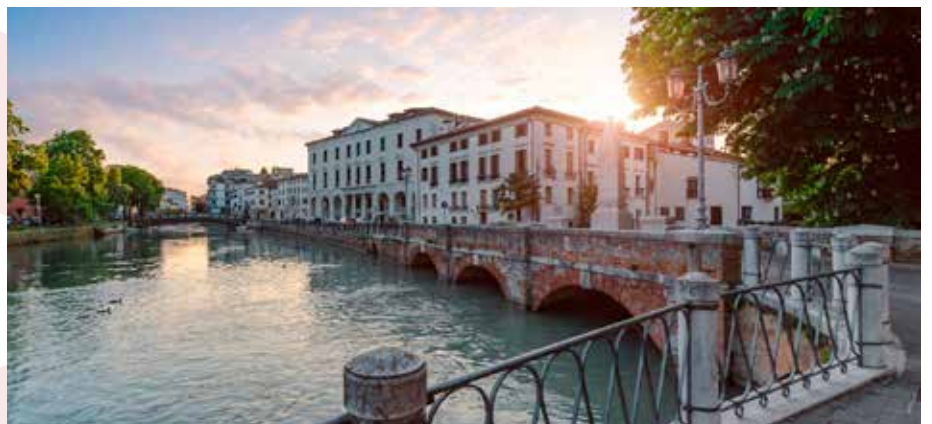
Todd MILLER

*Ph.D, Stiinte motorii si sport
Cercetator*



Stephen WHITWELL

*Vice Presedinte
Vanzari, NeoLife
Nord America*



WORLD TEAM RETREAT

CYPRUS | 2024

17-19 mai 2024

Dupa marea emotie de la *World Team Vacations* de la Budapesta, suntem bucurosi sa va prezentam urmatoarea editie a acestui eveniment incredibil: membrii nostri World Team (si cativa invitati care se vor califica pentru...!) in 2024 se vor intalni in însoritul Cipru, intr-un hotel de 5 stele, pentru a trai magia unui eveniment NeoLife pentru membrii World Team.

**Wow, ce locatie fantastica
si ce statiune uimitoare!**

DIAMOND LIFESTYLE EVENT

19-21 mai 2024

Si mai multe surprize sunt pregatite pentru membrii President's Team. Ei vor sta inca 3 zile in Cipru, intr-o locatie diferita, in cealalta parte a insulei, intr-un loc si mai luxos, care va oferi un amestec unic de petrecere a timpului liber si relaxare, pentru a trai vacanta visurilor lor.





6-7 Septembrie, 2024
MARBELLA, Costa del Sol



Având în vedere succesul Impact Summit-ului de la Budapesta, nu a fost ușor să găsim o locație la fel de interesantă pentru 2024.

Dar suntem siguri că toți veți aprecia destinația aleasă pentru anul viitor:

MARBELLA, LA COSTA DEL SOL!

Unul dintre cele mai exclusiviste locuri din Europa!
Plaje fantastice, o climă minunată, o arhitectură uimitoare, un centru istoric uimitor...
și multe altele!

Un nou concept pentru un eveniment grozav
cu cei mai buni vorbitori, recunoașteri,
distracție și sport!

NEOLIFE, SOARE ȘI MARE: **MAI MULT NU SE POATE!**