



SWEDEN



DENMARK



FINLAND



NORWAY

CHRISTMAS

by FOREVER

*Löydä oikea
jouluun tunnelma*

**Täydellisiä
lahjoja
kaikille**

**NICOLINE
ARTURSSON:**

*joulu ilman
vaatimuksia*

NICK SÖDERBLOM:
**MINDFULNESS-VINKIT
JOULUUN**

TREENAA
**GRY GIVIENSIN
KANSSA JOULUNA**

**GREAT people
- GREAT gifts**



SUURENMOINEN JOULU.

Monella tavalla.

Elämässä on niin paljon suuria ja tärkeitä asioita. Mutta useimmiten niissä on kuitenkin kyse tavalla tai toisella ihmisistä. Ihanista ystävistä, tärkeistä esikuvista tai rakkaista perheenjäsenistä. Olipa kenellä hyvänsä suuri merkitys elämässäsi, joulukuun tilaisuus, osoittaa hänelle erityistä huomiota – sekä pienten että suurten lahjojen muodossa. Ja mikä sopisikaan paremmin kuin lahjat, jotka saavat hänet säteilemään ja voimaan hyvin? Tästä kuvastosta löydät paljon tällaisia joululahjavinkkejä, sekä lisäksi Nick Söderblom, Gry Giviens ja Nicoline Artursson antavat sinulle parhaat vinkkinsä juhlaa varten. Paljon iloa!



GREAT wellness for Christmas

AIKA NAUTTIA JA RENTOUTUA

Purevan kylmää ulkona, joulustressi päällä ja energiat nollassa? Silloin on hyvä latautua pienellä hetkellä omaa aikaa. Mutta sinun ei tarvitse matkustaa sen vuoksi pois. Luo mukava ja lämmin tunnelma kotiin Foreverin avulla.

Meillä on tuotteet, jotka auttavat sinua tässä.



RELAXATION
BATH SALTS

Suo itsellesi ihana rentoutumishetki kylvyssä Relaxation Bath Salts -kylpysuolalla, jossa on mineraalipitoista suolaa Kuolleesta merestä, vitalisoivaa laventeliöljyä ja muita eteerisiä öljyjä.

Art.nro 286
Sisältö: 350 g



RELAXATION
MASSAGE
LOTION

Hyvältä tuoksuva hieronta-voide, jossa muun muassa Aloe veraa, laventelia ja valkoista teetä. Hieno koostumus, joka hoitaa ihoasi eikä tunnu lainkaan rasvaiselta.

Art.nro 288
Sisältö: 192 ml



FOREVER™
ESSENTIAL OIL
TRI-PAK

Raikas piparminttu, pirsittävä sitruuna ja suloinen laventeli. Kolme ihanaa, korkealuokkaisinta eteeristä öljyä, 5 ml jokaista, ylläisessä pakkauksessa.

Art.nro 512
Sisältö: 3 x 5 ml



RELAXATION
SHOWER GEL

Ylellinen suihkugeeli, jossa Aloe veraa ja hieno yhdistelmä eteerisiä öljyjä ja uutetta kurkusta ja sitruunasta. Silkin-sileä koostumus, joka puhdistaa ja hoitaa ihoasi. Ihastuttava tuoksu.

Art.nro 287
Sisältö: 192 ml





A GREAT christmas by Nick Söderblom

Viettäköö aikaa yhdessä

Forever-lähettiläs Nick Söderblom ei anna joulustressin saada yliotetta. Hän on jo kauan sitten ymmärtänyt, että se saa hänet voimaan huonosti. Sen sijaan hän on päättänyt suunnitella kunnolla ja madaltaa odotuksia. Hänelle kaikista tärkeintä on nauttia ajasta lähimmäisten kanssa. Se antaa uutta energiaa.

Stressi joulunaikaan johtuu usein pelosta, ettei ehdi kaikkea, sanoo Nick, jonka lempipyhä on juuri joulu.

- Sen vuoksi on hyvä suunnitella hyvissä ajoin ja sen jälkeen huolehtia, että todellakin viettää joulua haluamallaan tavalla. Jos elää terveellisesti loput vuodesta, voi sallia itsensä seurustella, rentoutua, syödä hyvin ja iloita tunnelmasta näinä päivinä.

Kiellot aiheuttavat vain pakkomielteitä

Sen sijaan, että asettaisi riman korkealle, hänen mielestään voi keskittyä positiivisiin asioihin joulussa ja madaltaa odotuksia. Vaikka Nick elääkin terveellisesti ja treenaa mielellään niin myrskyssä kuin myrässä, hän neuvoo meitä rauhoittumaan ja antaa itsemme nauttia joulun houkutuksista.

- Pahin, mitä voi tehdä, on kieltää itseltään asioita. Silloin miettii ainoastaan sitä, mitä ei saa. Nauti täysillä 3-4 päivää, äläkä pöde siitä huonoa omaatuntoa. Ja palaa sen jälkeen terveelliseen elämäntyyliin. Silloin tulet tyytyväiseksi, Nick tarkoittaa.

”Minun neuvoni on tehdä
jouluista taianomainen,
ilman stressiä ja pakkoa.”

Jos kuitenkin tunnet itsesi stressaantuneeksi, sinun kannattaa Nickin mielestä pysähtyä ja tarkastella, mitä teet. Aseta ne asiat etusijalle, jotka ovat tärkeitä. Mitä tarvitaan, jotta saisit haluamasi joulun – ehkä hieno kuusi ja hyvä ruoka luovat oikean tunnelman sinulle? Tai valkeat nietokset?

Keskity tärkeimpään ja päästä irti muusta. Nickille, joka matkustaa usein, joulu on erityisen tärkeä. Hän puhuu lämpimästi siitä, miten hän viettää muutaman päivän läheisten kanssa harmoniassa.

- Minun neuvoni on tehdä joulusta taianomainen, ilman stressiä ja pakkoa, Nick sanoo.

Lumikaaos Telluridessä

Nick, joka on asunut suuren osan aikuisiästään USA:ssa, tarjoaa erilaisen joulumuiston, joka toki sisältää lunta, mutta ei niin paljon yhdessäoloa.

- Elin hektistä elämää ja päätin yhdessä vaiheessa, että lähtisin yksin pois pariaksi päiväksi. Matkustin Coloradoon, vuokrasin maastoauton ja ajoin Kalliovuorille. Siellä majoituin hotelliin Ricon pikkupaikkakunnalla. Jouluaattona ajoin lähellä sijaitsevaan Tellurideen ja kun minun sen jälkeen oli tarkoitus palata Ricoon, alkoi yhtäkkiä pyryttää runsaasti. Lunta oli nopeasti valtavia määriä, ja maastoautolla oli vaikeuksia päästä eteenpäin autiossa erämaassa paikkakuntien välillä. Nelivedosta ja lumiketjuista huolimatta jäin kiinni ja olin jumissa tunteja. Tuntui siltä kuin olisin ollut keskellä elokuvaa Hohto. Minusta tuli luontoihminen ja selviytyjä-Nick, joka pohti, miten selviytyisin ja voisinko nukkua maastoautossa myrskyssä. Kuin ihmeen kaupalla sain lopuksi renkaat pitämään ja onnistuini pääsemään takaisin Ricoon.

Lumi sinänsä kuuluu Nickin mielestä jouluun. Muita tärkeitä asioita ovat joulumusiikki, kynttilät ja kauniit joulukoristeet. Hän rakastaa joululahjojen ostamista ja monesti niitä tulee aivan liikaa, mutta hänelle itselleen ei ole niin tärkeää saada mitään.

- Minulle on varmaankin vaikea ostaa lahjoja. Tärkeintä ovat ympäristö ja tunnelma, sanoo Nick lopuksi.

GREAT ideas for Christmas

Ihania spa-lahjoja, mukavaa jouluaskartelua ja terveellisiä herkkuja. Inspiroidu vinkeistämme ja ideoistamme voidaksesi hyvin jouluna.



Terveelliset kookospallot

Karkkia, pipareita ja notkuvia jälkiruokapöytiä? Joulua on usein sokerin sesonkiaikaa. Jos haluat mukaan myös terveellisen ja hyvän suupalan, kokeile kookospallojamme. Voit muunnella niitä haluamasi mukaan.

Ainesosat

2 dl kaurahiutaleita
2 dl pilkottuja pähkinöitä
4 rkl kaakaota
3 rkl Forever Ultra Vanillaa
3 rkl rahkaa
3 rkl maitoa
Kookoshiutaleita koristeluun

Tee näin:

Sekoita kaikki ainesosat yhteen taikinaksi ja pyöritä palloiksi. Jos haluat enemmän makeutta, voit esimerkiksi lisätä kuivattuja taateleita tai liotettuja gojimarjoja, jotka pilkot haluamasi kokoisiksi. Koristele kookoshiutaleilla.

Ylellisiä öljyjä tuoksufaneille

Tunnetko jonkun, joka rakastaa hyvältä tuoksuvia öljyjä? Silloin **"Essential Oils – 6 Bundle"** on täydellinen joululahja. Siihen olemme koonneet kuusi suloista, korkealuokkaisinta eteeristä öljyä LAVENDER, LEMON, PEPPERMINT, AT EASE, DEFENSE ja SOOTHE – kauniissa ja näyttävässä pakkauksessa.

Klassikko jouluksi

Rakastettu klassikko jouluna on suosittu kylpy- ja suohkugeelimme **Aloe Bath Gelée**, jossa on raikas, vihreä ja aavistuksen merellinen tuoksu. Se sisältää muun muassa Aloe veraa ja yrttiuutteita, jotka rauhoittavat ihoasi ja auttavat sitä säilyttämään kosteutensa. Käytä sitä yhdessä luffasienemme kanssa stimuloidaksesi verenkiertoa ja poistaaksesi kuolleita ihosoluja.

Tyylikästä askartelua

Tee kuudesta tällä kertaa erityinen. Nämä hienot joulupompomit on yksinkertaisia tehdä ja niistä tulee näyttäviä.

Tee näin:

- Ota kolme silkkipaperia, laita ne tasaisesti päällekkäin ja taittele ne haitariksi.
- Solmi yhteen taitellut paperit nauhalla keskeltä.
- Pujota pätkä lahjanarua solmittuun lenkkiin ripustamista varten. Leikkaa papereiden päädyt nuolen muotoon.
- Avaa sen jälkeen silkkipaperit pituus- ja leveys suunnassa, jolloin ne muodostavat pallon. Kiinnitä pienellä palalla teippiä. Solmi lahjanarun päät yhteen, jotta voit ripustaa pallon.

Täydellinen sekä hierontaan että kylpyyn

Eteeriset öljyt ovat usein aivan liian väkeviä, jotta niitä voisi käyttää suoraan iholle. Sen vuoksi olemme tehneet **Forever™ Essential Oils Carrier Oil** -kantajaöllyn, jota voit käyttää öljyjesi laimentamiseen. Sen jälkeen voit käyttää sekoitusta tuoksuvana pehmentäjänä tai hierontaöljynä. Forever™ Essential Oils Carrier Oil -kantajaöljyssä on kevyt koostumus, joka antaa iholle silkinsileän tunteen.

Suo itsellesi spa-hetki

Hemmottele itseäsi joulustressin keskellä ihanalla SPA-setilläämme. Tai voit myös antaa sen lahjaksi todelliselle nautiskelijalle. **Aroma Spa Collection** sisältää kolme tuotetta, joita voi käyttää erikseen tai kolmessa vaiheessa:

1. Ota rentouttava kylpy, jossa on **Relaxation Bath Salts** -kylpysuolaa, sisältää suolaa Kuolleesta merestä.
2. Puhdista koko keho **Relaxation Shower Gel** -suihkugeelillä, joka tuoksuu ihanilta eteerisiltä öljyiltä ja sitruunalta.
3. Säilytä kosteus ihossa hyvältä tuoksuvalla ja pehmentävällä **Relaxation Massage Lotion** -hierontavoiteella.

Kohtaa talven viimat suosikeillamme

Jäätävät tuulet ja miinusasteet voivat olla kova koetus iholle. **Forever Lips** -huulivoiteella pidät hymyn pehmeänä ja kauniina, siinä on yhdistelmä Aloe veraa, jojobaöljyä ja mehiläisvahaa. Jos sinun on suojattava ja kosteutettava ihoa noin yleensä on **Aloe Propolis Creme** loistava täydennys. Se on sekä pehmentävä että kosteuttava ja se imeytyy nopeasti ihoon. Sitä voi käyttää koko keholla, sekä käsi- että jalkavoiteena, kuten myös päivä- ja yövoiteena. Sopii myös herkälle iholle.





GREAT fitness for Christmas

LIIKU JOULUNPYHIIEN AIKANA

Treenaaminen on rentoutumista. Ja tehty treeni on hyvä treeni. Tämän moton haluamme välittää sinulle tänä jouluna. Rentoudu. Mutta tee levosta aktiivinen – kävelylenkein, mukavilla treenihetkillä ja leikkisellä liikkeellä. Meillä on tuotteet, jotka pitävät yllä jaksamista ja inspiraatiota.



ALOE EVER-SHIELD DEODORANT

Hellävarainen ja tehokas deo, joka pitää sinut raikkaana pitkään. Ei tahraa ja siinä on mieto tuoksu, joka sopii sekä miehille että naisille. Aloe Ever-Shield ei sisällä alumiinikloridia.

Art nro: 67
Sisältö: 92 g



ALOE HEAT LOTION

Rauhoittava, pehmentävä ja virkistävä hierontavoide, joka imeytyy helposti ihoon. Se sisältää ihoa hoitavia ja virkistäviä aineita, kuten Aloe vera, mentoli, sekä öljyä eukalyptuksesta, seesamista ja aprikoosinsiemenistä.

Art nro: 64T
Sisältö: 118 ml



ALOE MSM GEL

Tuoksuton, syvävaikutteinen hierontageeli, jolla rauhoittavia, vahvistavia ja virkistäviä ominaisuuksia. Sisältää muun muassa MSM:ää, Aloe veraa, rosmariinia, ihoa hoitavaa sianpuolukkaa ja vitalisoivaa pajunkuorta.

Art nro: 205
Sisältö: 118 ml



FOREVER ARGI+

ARGI+ on ravintolisä, joka on kehitetty sinulle, joka elät aktiivista elämää. Sisältää L-Arginiinia sekä mehu- ja hedelmäute-sekoituksen. Se antaa sinulle päiväannoksen vitamiineista C, D, B6, B12 ja foolihappo.

Art nro: 320
Sisältö: 300 g/30 annosta



A GREAT christmas by Gry Giviens

Kävelylenkki silloin tällöin virkistää

Miten sitä oikeastaan voi ylläpitää hyvää treenirutiinia joulun aikana? Foreverin oma lähettäjä Gry Giviens antaa parhaat vinkkinsä ruokavalioon ja terveyteen liittyen. Hän on nainen, joka treenaa tanskalaisia tähtiä kepillä ja porkkanalla. Ja hän on myös aiemmin toiminut tanskalaisten Nato-sotilaiden päävalmentajana Kandaharissa, Afganistanissa.

Gryn kiinnostus liikuntaa kohtaan heräsi aikaisin, ja hänellä on menneisyys huipputason yleisurheilijana kotimaassaan Tanskassa. Henkilökohtaisen omavalmentajan ura sai vauhtia parisen kymmentä vuotta sitten, ja sittemmin hän on suorittanut useita koulutuksia urheilufysiologiassa USA:ssa. Siellä asuu myös hänen isänsä, ja hän matkustaa sinne säännöllisesti suorittamaan kursseja ja tervehtimään perhettään.

Valmistelee keho muutokseen

Miten hankkia hyviä treenirutiineja joulun aikana? Gryn mielestä on tärkeää valmistella kehonsa.

- Koska sitä tietää, että edessä on muutaman päivän passiivisuus ja paljon ruokaa, on laskettava kierroksia muutamaa viikkoa ennen joulua ja tehtävä päivittäin heti jälkeenpäin. Eikä myöskään tule istua täysin paikallaan. Kävelylenkki silloin tällöin virkistää, kun ei tule muuten liikuttua. Aivot ajattelevat pelkästään ruokaa, mutta keho kaipaa liikkumista, Gry sanoo.

Säästä hiilihydraateissa

Kun kyse on ruokavaliosta, hän yrittää välttää leipää ja hiilihydraatteja ylipäätään. Myös tilkka Aloe Vera Gel -juomaa ennen aterioita on hänen mielestään hyvä.

- Silloin on helpompi pysytellä erossa kaikista houkuttelevista herkuista, Gry vinkkaa.

Gryn mukaan isoon joulupäivälliseen voi valmistautua kahdella tavalla. Voit kompensoida treenaamalla jälkeenpäin, mutta useimmiten se ei ole hyvä strategia, koska sinusta tulee raukea ja raskas kaiken syömisen jälkeen. Toinen ja parempi tie on treenata kunnolla ennen ruokailua, jotta

kompensoisit sen ruokamäärän, jonka olit ajatellut syödä.

- Pidän myös huolen, että juon erityisen paljon vettä pitääkseni ruokahalun aisoissa, Gry sanoo.

Pyhien jälkeen hän käyttää noin viikon palatakseen taas paremman ruokavalion ja treenaamisen pariin. Sen jälkeen hän suorittaa mielellään "uudelleenkäynnistyksen" esimerkiksi C9-ohjelmalla ja palaa sen jälkeen takaisin tavallisiin tapoihinsa.

"Aivot ajattelevat pelkästään ruokaa, mutta keho kaipaa liikkumista."

Samppanjajuhlat New Yorkissa

Juhlallisimmat joulumuistot Gryllä on USA:n vuosiltaan. Amerikkalaiset eivät tunnetusti ole säästeleväisiä ja suurenmoiset juhlat ovat osa arkipäivää. Joka vuosi joulukuun 23. päivä hänen rikkaammilla sukulaisillaan on tapana järjestää samppanjajuhlat, joissa on tarjolla rajattomasti näitä kalliita pisaroita.

- Tarjolla on ainoastaan Crystal-samppanjaa ja 200 ihmistä juhlii pikkutunneille asti. Siitä tulee yleensä melko vallatonta ja hullunkurista, Gry nauraa.

Nykyisin hän viettää usein joulua veljensä tai appivanhempiensa luona Tanskassa. Ja kaikkein hienoimman joululahjan hän haluaa antaa tänä vuonna äidilleen.

- Hän on aina työskennellyt niin lujasti, että ansaitsee hienon matkan. Jos hän saa päättää, niin luvassa on varmaankin spa-matka Saksaan, Gry sanoo lopuksi.

GREAT ideas for Christmas

Piknikki nuotiolla ulkoilmaleikkien jälkeen, lisäpotkua ja treenivinkkejä pakkaseen. Inspiroidu vinkeistämme ja ideoistamme liikkuaaksesi myös jouluna.



Energiapotku joulustressiin

Kiireiset päivät ennen joulua ja mieli tekee välipalaa? Kokeile **Forever PRO X2™ -proteiinipatukoita**, jotka ovat hieman terveellisempiä ja gluteenittomia patukoita, joita on kahta makua, suklaa ja kaneli. Niiden korkea proteiinisisältö, 15 g per patukka, antaa kylläisyudentunteen, vaikka yksi patukka ei sisällä enempää kuin 165 kaloria.

Kylmässä treenaaminen? Muista:

Keho menettää energiaa nopeammin ja tarvitsee täydennystä, joten ota mukaasi lämmintä juotavaa ja energiapatukka.

Talviselle piknikille - tikkuleivät

Valmistele taikina kotona ja ota retkelle mukaan muovipussissa.

Ainesosat: 5 dl vehnä jauhoja, 2 tl suolaa, 2 tl leivinjauhetta ja 2 dl vettä.

Tee näin: Sekoita kuivat ainekset: Lisää vesi ja vaivaa taikinaksi. Muodosta siitä sormenpaksuisia pitkoja. Kierrä pitkulat leivontatikun tai paksumman grillitikun varteen. Pyöritä tikkua hiilloksen yllä. Kun voit irrottaa pullan tikusta ilman, että taikina jää kiinni tikkuun, se on valmis.

Kerrospukeutumalla pysyt lämpimänä

Älä anna pakkasen estää sinua ulkoilemasta, mutta pukeudu lämpimästi monella vaatekerroksella. Alin kerros voi olla esimerkiksi villakerrasto, joka lämmittää ja kuljettaa kosteutta pois. Seuraavaan kerrokseen voit valita eristävän vaatekappaleen, joka lämmittää, esimerkiksi fleece-tai villapaidan. Mitä tiukemmin se istuu, sitä paremman eristyksen saat. Kolmas kerros toimii ulkokerroksena, joka ottaa vastaan kosteuden ja tuulen, samalla kun se päästää ulos kosteuden kerroksista 1 ja 2. Se voi olla esimerkiksi kuoritakki.

Hoitava After Shave

Täydellinen joululahja sekä nuoremmalle että vartuneemmalle herrasmiehelle on hoitava ja pehmentävä **Gentleman's Pride**. Se on silkinpehmeä ja mieto partabalsami, joka sisältää kurkku-uutetta, Aloe veraa ja rosmariinia. Gentleman's Pride rauhoittaa, kosteuttaa ja auttaa ihoa säilyttämään kosteuden. Siinä on raikas, miehekäs tuoksu.

Joulu lämpimämmillä leveysasteilla

Ehkä pakenet joulusirkusta ja matkustat lämpimämmille leveysasteille. Muista, että talvenkalpea ihosi on erityisen herkkä auringonsäteille ja hyvä UV-suoja on tärkeä. Forever tarjoaa kolme tuotetta tässä kategoriassa – **Aloe Sunscreen Lotion**, **Aloe Sunscreen Spray** ja **Forever Sunlips**. Jokaisessa on SPF 30. Lisäksi on hyvä täydentää suursuosikillamme **Aloe Vera Gelly** -voiteella ja miellyttävällä **Aloe First** -suihkeellamme, jotka molemmat rauhoittavat ja viilentävät ihoa aurinkoisen päivän jälkeen.

Ihana vaahto Aloe Shavella

Tämän vuoden kuuma uutuutemme on hoitava ja ihanasti vaahtoava **Aloe Shave**. Se muodostaa paksun ja täyteläisen vaahton, jonka avulla on helppo saada täydellinen parranajo/karvojen poisto. Se sisältää useita ihoa hoitavia ainesosia, jotka jättävät ihon raikkaaksi, kosteutetuksi ja sileäksi. Siinä on mieto tuoksu, joka sopii sekä miehille että naisille.





“Christmas waves a magic wand over
this world, and behold, everything is
softer and more beautiful.”
Norman Vincent Peale





Sonya®

ALOE
NOURISHING
SERUM

with White Tea



4 FL. OZ. (118 ml)

FOREVER™

GREAT beauty for Christmas

VALMIINA KIMALTELEVAAN JUHLAAN.

Kuusen juuressa saa mielellään kimaltaa tänä vuonna. Toivomuslistalla on paketteja, jotka sisältävät kauneus-
taikaa à la Forever. Ajattele vietteleviä tuoksujia, hoitavia
shampoita ja silkkinsileitä voiteita. Kukapa ei haluaisi
hieman yllättävää eleganssia jouluksi?



FOREVER MARINE MASK

Kosteuttava ja ihoa
hoitava Forever Marine
Mask puhdistaa syvältä.
Muun muassa luonnollisia
merimineraaleja levistä.
Tekee ihosta raikkaan ja
kimmoisan.

Art nro: 234
Sisältö: 113 g



FOREVER ALLURING EYES

Alluring Eyes laskee
turvotusta ja ehkäisee
tummia silmänalusia.
Rauhoittaa, hoitaa
ja lisää ihon kimmoi-
suutta. Muun muassa
Aloe veraa, jojobaa ja
E-vitamiinia.

Art nro: 233
Sisältö :28,3 g



ALOE NOURISHING SERUM

Silkkinsileä, kosteuttava
seerumi, joka antaa
iholle takaisin sen heh-
kun. Imeytyy nopeasti
eikä tahraa. Muun
muassa Aloe veraa,
E-vitamiinia, valkoista
teetä ja mimosauutetta.

Art.nro 281
Sisältö: 118 ml



SONYA DEEP MOISTURIZING CREAM

Kosteuttava voide, joka
sopii yövoiteeksi kaikille
ihotyypeille ja päivävoi-
teeksi kuivalle/normaa-
lille iholle. Muun muassa
Aloe veraa, öljyjä sekä
männynkuoriuutetta.

Art.nro 311
Sisältö: 71 g



A GREAT christmas by Nicoline Artursson

Joulu on lämpimien tunteiden aikaa

Tasapaino elämän hyvien asioiden, rentoutumisen ja ulkoilma-aktiviteettien välillä tuo hyvinvointia joulun. Sitä mieltä on Nicoline Artursson. Arkena hän omistautuu työlleen ja treenaamiselle, mutta ollessaan vapaalla hän käy mielellään pitkillä kävelylenkeillä Djurgårdenin ympäristössä Tukholmassa.

Nicolinen joulu menee juuri näin. Hän pitää huolen siitä, että hän ehtii rentoutumaan ja viettämään aikaa lähimmäisten kanssa. Vuorotellen sukujuhlia ja ulkoilmaa sekä lepoa.

- On tärkeää suoda se itselleen. Unohda vaatimukset siitä, että asioiden on mentävä tietyllä tavalla, hän tarkoittaa.

Merkityksellisiä lahjoja

Puoliksi tanskalaisen Nicolinen joulupöytään sisältyy sekä ruotsalaisia että tanskalaisia vivahteita. Joululahjojen paljous ei ole enää tärkeää, ja hänen mielestään annettavassa lahjassa on mielellään oltava erityinen ajatus. Esimerkiksi hieno teksti pakettiin liittyen tai koru, jolla on erityinen tarkoitus.

- Yhtenä jouluna istuimme kaikki valtavien lahjavuorien ääressä, jotka olivat niin suuria, että jaksoimme hädin tuskin avata kaikkia, Nicoline kertoo.

Sittemmin perhe on keskittynyt enemmän yhdessä olemiseen jouluna. Nicolinen mielestä on tärkeää kuunnella sitä, mitä itse haluaa ja tarvitsee. Ja kun kyse on pidoista ja juhlista, hänellä on oma periaatteensa:

- Tule ajoissa, nauti seurasta ja ruoasta, ja pidä huoli, että liikut silloin tällöin. Syö sopivasti. Ja lopuksi – lähde juhlista, kun tunnet itsesi tyytyväiseksi ilman, että koet stressiä siitä, mitä muut ajattelevat, Nicoline tarkoittaa.

Lämpimiä hohtavia sävyjä

Tietenkin haluamme kuulla, mitä kauneusasiantuntija Nicoline sanoo täydellisestä joulusta ja juhlameikeistä.

- Joulu on positiivisten elämyksien ja lämpimien tunteiden aikaa. Minusta meikin tulee peilata tätä. Panosta vaaleisiin, hohtaviin sävyihin, jotka ovat lämpimiin, esimerkiksi aprikoosiin,

kultaiseen ja ruskeaan taittuvia. Posket saavat mielellään olla ruusuiset ja huulet punaiset. Jos kyseessä on yksinkertaisempi perhepäivällinen, riittää kevyempi pohjustus luonnolliseen ulkonäköön, kun taas juhlavampi tilaisuus vaatii peittävämmän tuotteen, Nicoline vinkkaa.

”Unohda vaatimukset
siitä, että asioiden on
oltava tietyllä tavalla.”

Tulista Åressa

Se olisi voinut päättyä huonosti. Mutta onni oli hänen puolellaan ja lopussa raikui sen sijaan nauru. Nicoline kertoo dramaattisesta välikohtauksesta viime jouluna, jolloin hän oli viettämässä joulua Åressa perheensä kanssa. Arturssonin perheen perinteisiin kuuluu kattaa aina jouluaattoamuna ylellinen joulupöytäaamupala. Tietenkin Nicoline halusi ottaa kuvan koko komeudesta ja ollakseen varma, että hän saisi kaiken mukaan, hän otti muutaman askeleen taaksepäin, kunnes kaikki mahtui kuvaan. Yhtäkkiä hän tunsu palaneen hajua. Kuului rätinää ja räiskettä ja hänen takanaan avotakan yläreunuksella paloi kynttilöitä. Nicolinen kauniit hiukset olivat yksinkertaisesti syttyneet palamaan. Onneksi hänen poikaystävänsä syöksyi nopeasti apuun ja auttoi häntä sammutuksessa.

- Muutamaa sulanutta, palanutta paakkua hiuksissa lukuun ottamatta olin ok. Totta kai se oli pelottavaa, mutta kun shokki hälveni, aloimme kaikki nauraa hullun lailla, Nicoline muistelee.

GREAT ideas for Christmas

Yllästä ihonhoitoa, hyvää tekeviä vitamiineja ja tyylikkäitä jouluasusteita. Inspiroidu vinkeistämme ja ideoistamme saadaksesi tyylikkyyttä ja kauneutta jouluna.



Kokonainen ihonhoito-ohjelma

Fleur de Jouvence on eksklusiivinen ja hellävarainen ihonhoito-ohjelma, joka sopii loistavasti myös herkälle iholle. Aloe vera on pohja kaikissa tuotteissa, jotka sisältävät myös aineita, kuten kollageeniä sekä vitamiineja ja yrttejä. Setti koostuu kuudesta eri yhteisvaikutteisesta tuotteesta, jotka muodostavat kokonaisen ihonhoito-ohjelman, johon sisältyy sivellin sekä mittalusikka. Setissä yhdistämme Aloe veran ihoa hoitavat ominaisuudet eteeristen öljyjen, yrttien ja C-, E- ja B5-vitamiinien sekä kollageenin kanssa.

Tee omat juhla-asusteesi

Itsetehdyt asusteet ovat persoonallisia ja säästävät myös hieman rahaa. Se voikin olla erityisen toivottavaa näin joulun aikaan, jolloin rahaa kuluu jo muutenkin. Tässä vinkki upeasta kaulakorusta, jonka voit itse tehdä helposti.

Tarvitset seuraavaa: Palloketju, kullanväristä alumiinilankaa ja merinovillaa.

Tee näin: Ota pala villaa ja pyöritä se palloksi muodostaaksesi "helmen". Pyöritä alumiinilankaa helmen ympärille eri suuntiin ja useita kerroksia. Ole luova. Leikkaa lanka, kun olet saanut haluamasi lopputuloksen. Toista prosessi tehdxsesi useampia "helmiä". Pujota helmet ketjuun.

Raikkautta karpaloilla

Karpalot ovat täynnä antioksidantteja ja voivat tehdä ihosta sileämmän. Kokeile tätä raikasta ja joulun inspiroimaa kasvonaamiota.

Tarvitset seuraavaa:

6 rkl tuoreita karpaloita tai 6 rkl 100%-karpalomehua, 2 dl Aloe Vera Geliä, 3 rkl maustamatonta jogurttia, 1 rkl oliiviöljyä, 1 rkl hunajaa

Tee näin:

Keitä karpaloita n. 5 minuuttia. Muusaa ne haarukalla ja sekoita ne **Aloe Vera Geliin**. Lisää jogurtti, oliiviöljy ja hunaja. Sekoita tasaiseksi seokseksi. Pese kasvot. Kasta pesusieni lämpimällä vedellä ja kostuta kasvot, jotta huokokset avautuvat. Levitä naamio tasaiseksi kerrokseksi. Anna vaikuttaa 15-20 minuuttia. Pese naamio pois kostealla sienellä.

Rakkaudentunnustus ihollesi

Ylellinen lahja, joka sopii sekä naisille että miehille, on **Sonya Skin Care Collection**. Se on edistysellinen ihonhoitosarja, joka pohjautuu Aloe veraan ja joka hoitaa ihoa ja auttaa sitä säilyttämään hehkunsa ja raikkautensa. Sonya Skin Care Collection koostuu viidestä tuotteesta, joka Aloe veran lisäksi sisältää runsaasti yrtti- ja hedelmäuutteita kuten myös muita ainesosia, jotka ovat pehmentäviä, kosteuttavia ja vitalisoivia.

Karkkikynnet jouluksi

Punainen on ajaton väri kynsissä. Sama pätee myös jouluun. Luo jouluihin ilme kynsiin hienoilla karkkitankoraidoilla. Näyttävän näköistä ja hauskaa.

Toimi seuraavasti: Aloita puhdistetuista ja huolitelluista kynsistä. Maalaa kaksi kerrosta valkoista kynsilakkaa. Anna niiden kuivua kunnolla. Kiinnitä sen jälkeen erilevyisiä teipinpätkiä kynsiin. Pidä huoli, että ne ovat kiinni tiukasti, eikä väliin ole jäänyt ilmakuplia. Maalaa sen jälkeen kynnet vapaavalintaisella punaisella värillä.

Vitamiinikuuri, joka tuo kimmoisuutta

Forever Alpha-E Factor on hoitava kuuri, joka antaa ihollesi uutta kimmoisuutta. A-, C- ja E-vitamiinit, kamomillauute ja purasruohoöljy ovat muutamia ainesosista, jotka antavat väsyneelle iholle uutta raikkautta. Sopii myös herkälle iholle. Forever Alpha-E Factor auttaa ihoa säilyttämään sen tärkeän kosteuden, ja kun ihosta tulee myös sileä, se saa myös nuorekkaamman ulkonäön.



it's **GREAT** to give

Suurenmoinen joulu ei ole itsestäänselvyys kaikille. Eikä varsinkaan monille maailman lapsista, joilla on vaikeaa. Heidän tilanteeseensa vaikuttavat konfliktit, sodat, luonnonkatastrofit, nälänhätä ja köyhyys. Heille pienellä lahjalla voi olla suuri merkitys.



Hyvää tekevä joulutervehdys

Jos haluat yhdistää ilon ja hyödyn, voit tilata joulukorttejamme. Myydään 10 kappaleen pakkauksissa. Voitto menee lyhentämättömänä Forever Giving -säätiölle. Tilaa kortit kotisivumme nettikaupasta.



Forever Giving - make a difference

Oman hyväntekeväisyysrahastomme nimi on Forever Givingin. Teemme yhteistyötä monien maailmanlaajusten hyväntekeväisyysorganisaatioiden kanssa, jotka jakavat intohimomme tehdä ihmisten ehdoista maailmassa parempia. Lapset ovat tulevaisuutemme ja Forever Giving keskittyy erityisesti antamaan tukea, apuvälineitä ja koulutusta parantaakseen lasten tilannetta. Tavoite on torjua köyhyyttä, nälkää ja lääkkeellisen avun puuttumista. Rahasto antaa myös avustuksia luonnonkatastrofeissa alueilla, jolla yhteistyökumppanimme toimivat. Lupaamme, että kaikki saamamme tuki, auttaa tarvitsevia ja työmme on läpinäkyvää, jotta kaikki tukijat voisivat nähdä, minne heidän rahansa menevät.

Jos haluat tietää lisää, vieraile osoitteessa www.forever-giving.org

Have a **GREAT** Christmas!



FOREVER
www.foreverliving.fi