

NEOLIFE

# Lifestyle

SUOMI NO 2/2023

**MAUSTETTA  
KESÄÄN!**

Kuusi kihisevän kuumaa kasvuvinkkiä kesään

**Viimeisintä tietoa  
RUOANSULATUKSEN  
HYVINVOINNISTA  
ÄITIYRITTÄJYYS**





# Verkostosi on nettoarvosi

Haastattelu merkityksellisten suhteiden rakentamisesta  
Perustaja Jerry Brassfield ja CEO Kendra Brassfield

**KENDRA:** Olet aina opettanut minulle, että merkitykselliset ystävyysuhteet ja suhteet ylipäänsä ovat menestyksen edellytys. Me emme menesty yksin. Se pätee kaikkeen liiketoimintaan ja erityisesti NeoLife-liiketoimintaan. Olen myös päässyt näkemään, miten ainutlaatuisen taitava olet saamaan ja ylläpitämään elinikäisiä ystävyysuhteita. Ihmissuhteiden tärkeys ei ole vain asia josta puhut, vaan se on avainasia siinä miten elät elämääsi. Haluaisinkin siis kuulla lisää ajatuksiasi tästä asiasta, jotta voimme kaikki oppia sinulta.

**JERRY:** Se on niin totta. **Minusta on hämmentävää, ettei kukaan koskaan puhu ystävydestä ja menestyksestä. Verkostosi on nettoarvossi.** Kerrannaisvaikutuksen periaatetta voi soveltaa myös tähän. Se on kaikkein tärkein konsepti, joka täytyy ymmärtää jos haluaa rakentaa vaurautta, ja mielestäni se soveltuu myös ihmissuhteisiin.

**Kerrannaisvaikutus merkitsee sitä, että kaikki oppimamme tuo meille jotain lisää, kun opimme joka päivä. Opimme jokapäiväisistä kokemuksista ja epäonnistumisista elämässä, taloudessa, terveydessä, liiketoiminnassa ja ystävydessä.**

Minun menestykseni on tulosta siitä, että elän tarkoituksella kerrannaisvaikutteista elämää. Keskityn tulemaan paremmaksi joka päivä kaikkein tärkeimmillä osa-alueilla lisäämällä asioita sen päälle mitä minulla jo ennestään on.

**KENDRA:** Luot hienon yhteyden ihmisuhteiden ja kerrannaisvaikutuksen välille. NeoLife-liiketoiminnassa yksi tärkeimmistä menestystekijöistä on tuotteiden ja liike-

toiminnan esittelemisen uusille ihmisille. Yksinkertaisin tapa tehdä se on hankkia uusia ystäviä.

Mitä neuvoja antaisit ihmisille, jotka haluavat rakentaa uusia ystävyysuhteita mutta eivät tiedä mistä aloittaa?

**JERRY:** Mieleeni tulee kolme tärkeää asiaa.

**1. Ympäröi itsesi ihmisillä.** Laita itsesi tilanteisiin, joissa sinun on mahdollista tavata ihmisiä. Ehkä voit osallistua johonkin tapahtumaan tai vaikka tutustua ihmisiin harrastuksesi parissa. Se että vain odotamme ihmisten lähestyvän meitä, ei toimi.

**2. Pidä yllä oikeaa asennetta. Älä ole lämpömittari. Ole termostaatti.** Oletko koskaan mennyt juhliin tai tapahtumaan ja kokenut, että ihmisten lämpötila tuntuu kylmältä, eivätkä he halua tutustua sinuun, joten pysyttelet omissa oloissasi? Se on lämpömittarina olemista. Ole sen sijaan termostaatti! Jos huone on kylmä, teemme siitä lämpimämmän, koska olemme itse avoimia, tervehdimme, esitämme kysymyksiä ja tutustumme paikalla oleviin ihmisiin.

**3. Ihmiset on tehty aitoa yhteyttä varten.** Voi olla pelottavaa lähestyä uusia ihmisiä, jos mietimme sitä, mitä ihmiset ajattelevat meistä. Kannattaa muistaa, että meillä kaikilla on omat epävarmuutemme, me kaikki pelkäämme torjuntaa, mutta mikä tärkeintä, me kaikki haluamme aitoa yhteyttä.

**KENDRA:** Vau, tuo onkin vahva viesti. Miten me sitten huolehdimme ystävyysuhteista, varsinkin jos ne liittyvät NeoLifeen?

**JERRY:** Me tiedämme, että ihmissuhteita täytyy rakentaa. Kun ajattelemme sitä prosessia,

sellainen ottaa aikaa. Emme voi saada heti aikaan suhdetta, mutta voimme aloittaa prosessin. Miten se sitten tehdään? Autamalla muita ihmisiä ja pitämällä heistä huolta merkityksellisillä tavoilla. Sillä on merkitystä, miten me kohtelemme heitä. **Emme voi liittää rahallista hyötyä kaikkeen mitä teemme jonkin toisen eteen. Kyse ei ole ostamisesta. Me välitämme ihmisistä ja tiedämme, että saamme jotain takaisin kun autamme ihmisiä yli odotusten.** Meidän täytyy luottaa tähän prosessiin ja siihen että se mitä annat, tulee moninkeraitsena takaisin. Välittämällä muista ihmisistä.

**Usko ihmisiin. Pidä mielessäsi heidän parhaat aikeensa. Älä ole kriittinen. Kukaan meistä ei ole täydellinen. Kyse ei ole siitä että pitäisi etsiä "oikeanlainen" ihminen.** Kyse on siitä, että luomme ympäristön jossa ihmisiä kannustetaan ja tuetaan, heihin uskotaan. Sillä tavalla näet, että he tekevät asioita joita eivät koskaan uskoneet voivansa tehdä.

**Kohtele ystäviäsi siten, että he eivät koskaan halua luopua sinusta. Jos kohtelet verkostoasi huonosti, menetä nettoarvossi.**

**KENDRA:** Kiitos että olet hyvä isä ja mentori, mutta myös siitä, että olet hyvä ystävä. Arvostan aikaasi ja viisaudenhippusia joita olet tässä jakanut.



## TIEDE JA TUOTTEET

- 4 News You Can Use**  
Ruoansulatuksen hyvinvointi



- 16 Puhdista vihreästi**  
– joka päivä!



## LIIKETOIMINTA JA IHMISET

- 10 Äitiyrittäjyys**  
Tapaa kolme äitiä, jotka tasapainoilevat äitiyden ja yrittäjyyden välillä



- 12 Kuusi kuumaa kesävinkkiä kasvuun!**  
Pidä hauskaa kesäisissä liiketoiminta rakentavissa puuhissa



Aikakauslehti, jota julkaisee NeoLife International AB, Hulda Mellgrens gata 3, 421 32 Västra Frölunda, Ruotsi

Päätoimittaja: Kristina Wahlgren Toimittajat: Kristina Wahlgren Art & Layout: Åsa Hjorth

Lifestyle on NeoLife Internationalin yrityslehti. Valokuvat ja kuvitus: Dreamstime, Fotolia, iStockphoto, Shutterstock, Adobe Stock.

ASML

NeoLife on DSA:n, Direct Selling Associationin, jäsen Kanadassa, Yhdysvalloissa, Meksikossa, Uudessa-Seelannissa, Australiassa, Etelä-Afrikassa, Romaniassa, Suomessa, Norjassa, Ruotsissa, Tanskassa, Virossa, Sloveniassa, Kroatiassa, Japanissa, Irlannissa ja Isossa-Britanniassa.

Lifestylen tämän numeron artikkelit on tarkoitettu vain NeoLife Internationalin distributoreille ja heidän tiedokseen. Niitä ei saa kopioida eikä monistaa missään muodossa ilman NeoLife International AB:n kirjallista lupaa. Lehden sisältämää tieteellistä tietoa ei tule millään tavalla käsittää lääketieteellisinä neuvoina, eikä niiden ole tarkoitus missään suhteessa korvata terveyden- ja sairaanhoitoammattilaisten lausuntoja.

Seuraa meitä:  NeoLife Northern Europe  neolife\_ne [www.neolifeshop.com](http://www.neolifeshop.com) [www.neolife.com](http://www.neolife.com)

# *Uusinta tietoa* **RUOANSULATUKSEN** **HYVINVOINNISTA**

Ruoka on universaali tarve. Kehomme saa ruoasta energiaa ja resursseja, joita tarvitaan elämän ylläpitämiseksi. Tuntuu uskomattomalta, miten kehon ruoansulatusjärjestelmä pystyy muuntamaan lautasella olevan ruoan ravintoaineiksi, joita keho voi käyttää. Ruoansulatuksen prosessi on monimutkainen matka, jonka sujuva eteneminen riippuu monista elimistä ja tekijöistä. Katsotaanpa lähemmin, miten ruoansulatusjärjestelmä toimii.





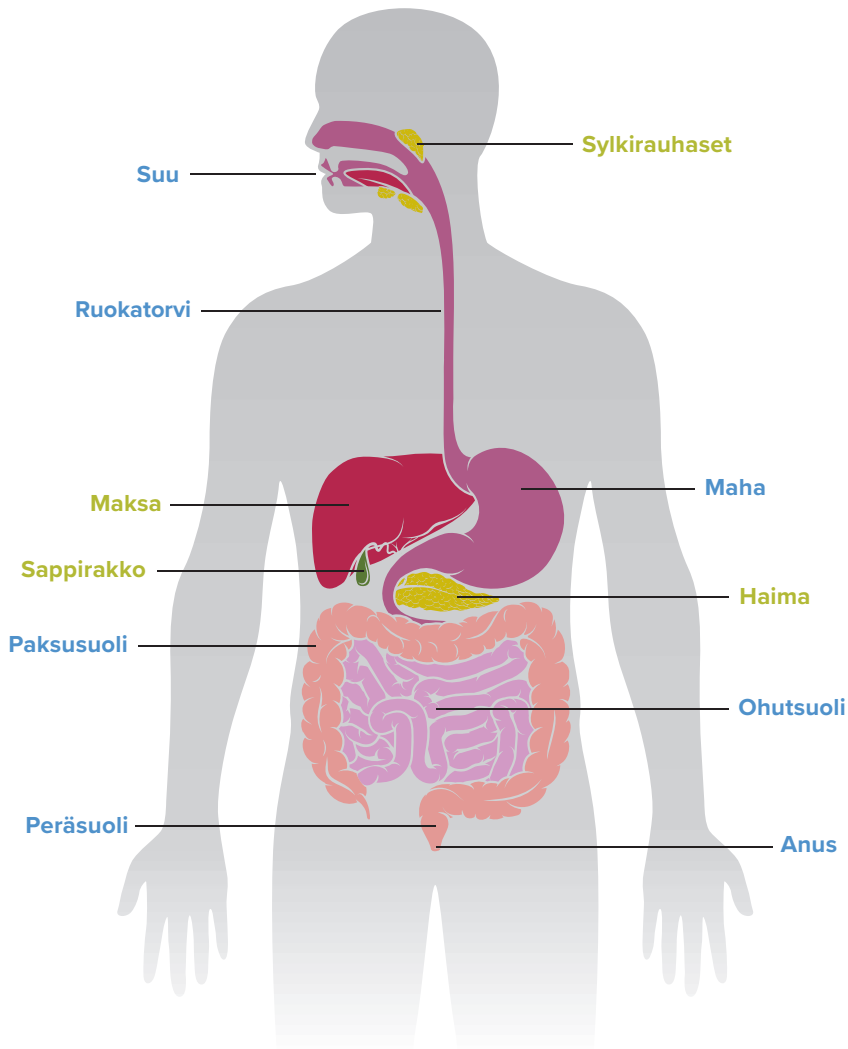
## KESKEISET HUOMIOITAVAT ASIAT



- 1 Ruoansulatusjärjestelmän tehtävä on hajottaa ruoka ravintoaineiksi, jotka pääsevät imeytymään kehoon ja poistamaan kuona-aineita.
- 2 Ruoansulatus on monimutkainen prosessi, ja jos jotain menee pieleen, seurauksena voi olla epämukavia oireita kuten närästystä, ummetusta, ripulia, ilmavaivoja ja muuta.
- 3 Elämäntapavalinnat kuten terveellinen, paljon kuitua sisältävä ruokavalio, fyysinen aktiivisuus, kunnon uni ja stressin rajoittaminen voivat tukea ruoansulatuksen terveellistä toimintaa.

Kuva 1. Ruoansulatusjärjestelmä<sup>1</sup>

- Ruoka kulkee ruoansulatusjärjestelmän keskeisten elinten läpi.
- Avustavat elimet muodostavat ja erittävät aineita, jotka edistävät ruoansulatusta.



Kuva 2. Ruoansulatusentsyymien päätyypit<sup>5</sup>

HAJOAA:	MUODOSTUU LÄHINNÄ:
<b>Amylaasi</b> hiilihydraatit ja tärkkelys yksinkertaisiksi sokereiksi	<b>Sylkirauhaset, haima</b>
<b>Proteaaasi</b> proteiinit aminohapoiksi	<b>Maha, haima</b>
<b>Lipaasi</b> rasvat pienemmiksi, sulaviksi rasvoiksi	<b>Sylkirauhaset, maha, haima</b>

## RUOANSULATUS LYHYESTI

Ruon muuttamiseen käytettäviksi ravintoaineiksi ja energiaksi tarvitaan pitkää matkaa ruoansulatusjärjestelmän läpi (Kuva 1). Ruoansulatus alkaa suussa kun ruoka pureskellaan pieniksi paloiksi ja mukaan sekoittuu sylkeä. Sylki muodostuu sylkirauhasissa ja se sisältää ruoansulatusentsyymejä, jotka auttavat hajottamaan ruokaa edelleen (Kuva 2). Nieleminen siirtää pureskellun ruoan ruokatorveen ja mahaan, missä se sekoittuu mahanesteisiin, jotka sisältävät happoja ja entsyymejä. Maha säätelee ruoansulatuksen tahtia ja vapauttaa vähitellen hajonnutta ruokasulaksi kutsuttavaa ruokasekoitusta ohutsuolen useiden tuntien aikana.<sup>1</sup>

Ohutsuoli on noin 7 metriä pitkä ja siellä tapahtuu suurin osa ruoan sulamisesta ja ravintoaineiden imeytymisestä.<sup>2</sup> Haima tuottaa useita entsyymejä, jotka vapautuvat ohutsuolen alkupäässä. Maksa erittää jatkuvasti sappinestettä, keltavihreää nestettä, joka auttaa hajottamaan rasvoja. Sappinestettä menee jonkin verran suoraan ohutsuolen yläpäähän, mutta loppu varastoituu sappirakkoon, josta se vapautuu seuraavan aterian aikana. Entsyymit ja sappineste sulattavat ruokasulaa ja tuottavat ravintoaineita, jotka voivat imeytyä ohutsuolen seinämiin sekoituksen kulkien sen läpi.

Sen jälkeen kun ravintoaineet ovat imeytyneet, yli jääneet kuona-aineet etenevät kooloniin, paksusuolen keskiosaan. Paksusuoli on 1,5 metriä pitkä ja kuona-aineista imeytyy siihen vettä kiinteän ulosteen tuottamista varten. Se on prosessi, joka kestää normaalisti 36 tuntia. Paksusuolella elää jopa 100 biljoonaa mikrobiologista solua yli tuhannesta bakteerilajista, jotka tunnetaan yhdessä termillä mikrobiomi.<sup>3</sup> Ihmisillä on monimutkainen, symbioottinen suhde suoliston mikrobiomiin; mikrobit ruokkivat itseään paksusuolen kuona-aineilla ja tuottavat vastalahjaksi ravintoaineita (esim lyhytketjuisia rasvahappoja, tiettyjä B-vitamiineja, K-vitamiinia) ja suorittavat ihmisen aineenvaihdunnalle ja immuuniteetille välttämättömiä tehtäviä.<sup>4</sup> Kiinteä uloste etenee paksusuolesta peräsuoleen, jossa se varastoituu, kunnes suolen toiminta poistaa sen peräaukon kautta vieden ruoansulatuksen päätökseen.

## RUOANSULATUKSEN HYVINVOINNIN YLEISIÄ HAASTEITA

Ruoansulatus on monimutkainen prosessi, joka riippuu monista elimistä. Jos jonkin elimen toiminnassa on häiriötä, sulamisen, imeytymisen ja poistamisen prosessi voi hankaloitua. Se puolestaan voi johtaa epämukaviin oireisiin ruoansulatuskanavassa, kuten närästyksen, mahaoireisiin, ummetukseen, ripuliin ja ilma-vaivoihin.<sup>2</sup> Tässä on viisi yleistä ruoansulatusongelmien aiheuttajaa:

**1 Hypoklorhydria**, eli suolahappojen liian vähäinen tuotanto mahassa. Suolahappojen tuotantoa laskevat yleisesti korkea krooninen stressitaso, lisääntyvä ikä ja bakteeritulehdus nimeltä *Helicobacter pylori*.<sup>6</sup> Happojen puutteesta kärsivä ympäristö liitetään keskeisten ravintoaineiden, kuten raudan, foolihapon, kalsiumin ja B6- ja B12-vitamiinin imeytymisen heikkenemiseen.<sup>6</sup> Se haittaa myös proteiinin hajoamista proteaasin avulla. Proteaasi on entsyymi, joka tarvitsee hapokasta ympäristöä toimiakseen kunnolla. Tämä voi johtaa

oireisiin, kuten ruoansulatuksen häiriöihin, turvotukseen, närästyksen ja erityisen vaikeissa tapauksissa jopa ravintoaineiden puutostiloihin.

**2 Huvonneet entsyymivarastot.** Maksa ja haima tuottavat jatkuvasti sappinestettä ja entsyymejä, mutta eivät rajattomia määriä. Liiallinen syöminen voi kuluttaa saatavilla olevat resurssit ja johtaa epämukaviin oireisiin, kuten närästyksen, mahakipuun, turvotukseen ja ilma-vaivoihin. Tutkimukset viittaavat myös siihen, että entsyymien sääntelyssä on lisääntyneitä häiriöitä iän myötä, mikä hidastaa entsyymitasojen palautumista aterian jälkeen.<sup>7</sup>

**3 Laktoosi-intoleranssi.** Amylaasi, proteaasi ja lipaasi ovat pääasiallisia ruoansulatuksen entsyymejä. Muitakin tosin on, kuten laktaasi, joka pilkkoo erityisesti laktoosia, maitotuotteista löytyvää sokeria. Vaikka kaikki terveet vauvat pystyvät pilkkomaan laktaasia maidon sulattamiseksi, laktaasin tuotanto laskee monilla ihmisillä nopeasti, kun ikää tulee lisää. Noin 70 % maailman aikuisväestöstä on laktoosi-intoleranttikkoja.<sup>8</sup> Laktoosi ei pilkkoudu eikä imeydy kunnolla ohutsuolessa, joten se etenee kokonaisena

paksusuoleen, jossa suoliston mikrobiota fermentoi sen. Tämä johtaa laktoosi-intoleranssin oireisiin, kuten turvotukseen, ilma-vaivoihin, mahakipuun ja ripuliin.<sup>8</sup>

**4 Kuidun vähäinen saanti ruokavaliosta** liitetään ruoansulatuksen oireisiin, kuten ummetukseen, peräpukamiin, refluksitautiin (GERD), sappirakkosairauteen ja moneen muuhun.<sup>9</sup> Kuitu on hiilihydraattia, jota keho ei pysty hajottamaan yksinkertaisiksi sokeiksi, joten se ei sula. Kuitu auttaa ehkäisemään ummetusta lisäämällä ulosteeseen massaa ja vettä, jolloin siitä tulee pehmeämpää ja helpompaa poistaa.<sup>10</sup> Runsaasti kuitua sisältävään ruokavalioon on liitetty myös monia muita hyötyjä.<sup>9</sup>

**5 Huono suoliston mikrobiomi.** Suoliston mikrobiomi muovautuu ruokavalion mukaan, jolla sitä ruokitaan, mikä puolestaan vaikuttaa suoliston läpäisevyyteen ja sen myötä ruoansulatuksen ja ravintoaineiden imeytymiseen.<sup>11</sup> Tutkimukset ovat osoittaneet, että mikrobiaalinen diversiteetti on vähäisempää ruokavaloissa, jotka sisältävät paljon prosessoituja ruokia ja vähän täysruokaa. Lisäksi sellaiset ruokavaliot sisältävät enemmän mikrobeja, jotka liitetään liikalihavuuteen.<sup>12</sup> Tietyt ei-toivotut suolistobakteerit tuottavat ylimääräistä kaasua, joka voi aiheuttaa turvotusta ja ilma-vaivoja.







## PIDÄ SUOLISTON TOIMINTA SUJUVANA

Moni asia voi mennä pieleen, mutta onneksi elämäntapavalinnoilla voi tukea ruoansulatusjärjestelmän terveellistä toimintaa:



### Syö terveellisesti ja pidä huolta että ruokavaliossa on paljon kuituja.

Kuituja on kahta tyyppiä, liukenevaa ja liukenematonta, mutta molemmat ovat tärkeitä ruoansulatukselle ja yleiselle terveydelle.<sup>9</sup> Lisääntynyt kuitujen kulutus liitetään alhaisempaan verenpaineeseen, parempiin kolesteroliarvoihin, painonpudotukseen ja parempaan immuunitoimintaan.<sup>9</sup> Täysjyvät, palkokasvit kuten pavut ja linssit, pähkinät ja siemenet, marjat, avokadot ja vihannekset kuten parsakaali ja ruusukaali ovat kaikki runsaita kuitujen lähteitä. Nämä kuiturikkaat ruoat ovat osa Välimeren ruokavaliota, jolle on ominaista suuri hedelmien ja vihannesten määrä, täysjyvät, terveelliset rasvat kuten oliiviöljyt ja omega-3 meren elävistä, ja erittäin pienet määrät punaista lihaa ja prosessoituja ruokia.<sup>13</sup> Välimeren ruokavaliota liitetään lukuisiin terveyshyötyihin, kuten monipuolisempaan suoliston mikrobiomiin ja vahvempaan suoliston puolustustoimintoon.<sup>13</sup>



### Pidä stressitaso alhaisena.

Stressi, erityisesti pitkäaikainen (krooninen) stressi, ei ole hyväksi keholle, koska se heikentää immuunijärjestelmää ja se liitetään moniin erilaisiin ruoansulatuksen häiriöihin.<sup>14</sup> Krooniselle stressille altistuminen vaikuttaa ruoansulatusjärjestelmään muuttamalla ruoansulatuksen eritteitä, heikentämällä suoliston puolustusta, muuttamalla suoliston lihassu-pistuksia ja vaikuttamalla negatiivisesti suoliston mikrobiomiin.<sup>14</sup> Etsi hyviä tapoja hallita stressiä

kokeilemalla vaikkapa, meditointia, syvähen-gitystä, liikuntaa tai perheen ja ystävien seuraa.



### Vähennä alkoholin käyttöä tai lopeta se.

Alkoholia voi olla hauskaa käyttää, mutta sen vaikutukset suoliston hyvinvointiin eivät ole kovin mukavia. Alkoholi aiheuttaa sen, että osittain sulanut ruoka kulkee suolistossa nopeammin, eikä vesi ehdi imeytyä kehoon kunnolla, niin että tuloksena on löysä, vetinen uloste tai ripuli. Liiallinen alkoholin käyttö, vaikka vain kerran, voi johtaa verenvuotoon ja limavaurioihin ohutsuolessa ja sitä kautta heikentyneeseen suoliston puolustukseen ja toksiinien lisääntyneeseen imeytymiseen.<sup>15</sup> Suuret alkoholi-määrät häiritsevät ravintoaineiden kuten vitamiinien imeytymistä suolistossa ja aiheut-tavat mikrobiomin muutosta.<sup>15</sup>



### Pysy fyysisesti aktiivisena.

Fyysinen aktiivisuus auttaa ruokaa liikkumaan ruoansulatusjärjestelmän läpi, mikä puolestaan edistää helpompaa ruoan-sulatusta.<sup>2</sup> Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että paljon liikkuvien ihmisten suoliston mikrobiomi on monipuolisempi kuin vähän liikkuvien.<sup>16</sup> Vähäinen liikkuminen korreloi myös liikalihavuuteen liitettyjen suolistomikro-bien suurempaan määrään.<sup>12</sup> Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta voi muuttaa suoliston mikrobiotian koostumusta ja vahvistaa suoliston puolustustoimintaa.<sup>16</sup>

## UNEN YLLÄTTÄVÄT VAIKUTUKSET



Tämä yhteys ei ehkä vaikuta kovin ilmeiseltä, mutta tutkimukset ovat osoittaneet, että unen ja ruoansulatuksen terveyden välillä on vuorovaikutteinen yhteys. Vuorokausirytmit tunnetusti säätelevät unta, mutta niillä on myös suoria vaikutuksia ruoansulatuskanaavaan.<sup>17</sup> Unen ja vuorokausirytmien välinen epäsuhta on yleinen unihäiriöiden syy, ja sillä on roolinsa myös ruoansulatusoireiden, kuten GERDin ja ärtyvän suolen oireyhtymän ilmenemisessä.<sup>17</sup> Toisaalta taas aterioiden ajoittaminen ja piristeet kuten kahvi ja sokeri vaikuttavat unen laatuun.<sup>18</sup> Todisteet osoittavat, että niillä joilla on huono ruokavaliota ja kroonisia ruoansulatuksen oireita, on heikompi unen laatu kuin terveillä.<sup>18</sup>



**Acidophilus Plus**  
60 kuoriloa  
Til.nro 560

**Pro Vitality+**  
30 annospussia  
Til.nro 942

**Aloe Vera Plus**  
1 litra  
Til.nro 731

## PARHAAT VALINTASII NEOLIFEN TUOTTEISTA

On monia selkeitä elämäntapavalintoja, joita voit tehdä ruoansulatuksen hyvän toiminnan edistämiseksi: muun muassa terveellinen ruokavalio, jossa on paljon kuitua, säännöllinen liikunta ja stressin hallinta. Kaikki tietävät, että kannattaa syödä paljon hedelmiä, vihanneksia ja täysjyviä, mutta voi olla vaikeaa saavuttaa ruokavaliosuositukset modernissa kiireisessä elämäntilanteissa. Ravintolisät ovat arvokkaita työkaluja, joita voi käyttää apuna.

Jokainen **Acidophilus Plus** -kuorilo sisältää viisi miljardia elävää organismia, noin yhtä paljon hyödyllisiä bakteereita kuin 10 annoksessa jogurttia. Acidophilus Plus tarjoaa laajan kirjon viittä hyödyllistä bakteerilajia käyttäen ainutlaatuista Gel-Gard -suojajärjestelmää, joka varmistaa bakteerien suojautumisen mahahapoilta ja toimituksen suolistoon.

**Pro Vitality+** tarjoaa ravintoaineita, joita löytyy terveysviranomaisten eniten suosittelemista ruoista: lipidejä ja steroleja täysjyvistä, karotenoideja hedelmistä ja vihanneksista, omega-3-rasvahappoja kalasta, sekä laajan kirjon välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita.

**Aloe Vera Plus** auttaa nesteyttämään kehoasi ja hyödyntämään aloe vera -mehun rauhoittavia vaikutuksia.



## VALMISTAUDU KÄSITTELEMÄÄN SEURAAVA ATERIASI

Sanotaan, että nopein tie jonkun sydämeen on mahan kautta, joten on tärkeää varmistaa, että maha pystyy käsittelemään sen mitä on tulossa, muuten tulos ei ole niin mukava kuin odotit. Tässä on paljon tietoa sulateltavaksi, mutta näillä vinkeillä voit todella

nauttia ateriasta sen sijaan, että kärsit seurauksista tunteja myöhemmin. Ruoansulatuksen pitäminen terveenä edistää kunnollista ruoansulatusta, ravintoaineiden imeytymistä ja kuona-aineiden poistumista muiden terveys-  
hyötyjen lisäksi.



### Viitteet

- Schneeman BO. Gastrointestinal physiology and functions. *Br J Nutr.* 2002 Nov; 88(2): S159-63. doi: 10.1079/BJN2002681.
- Digestive System. Cleveland Clinic. Updated August 9, 2021. Accessed December 20, 2022. <https://my.clevelandclinic.org/health/body/7041-digestive-system>.
- Guinane CM, Cottler PD. Role of the gut microbiota in health and chronic gastrointestinal disease: Understanding a hidden metabolic organ. *Therap Adv Gastroenterol.* 2013 Jul; 6(4): 295-309. doi: 10.1177/1756283X13482996.
- Ramakrishna BS. Role of the gut microbiota in human nutrition and metabolism. *J Gastroenterol Hepatol.* 2013 Dec; 28(4): 9-17. doi: 10.1111/jgh.12294.
- Goodman BE. Insights into digestion and absorption of major nutrients in humans. *Adv Physiol Educ.* 2010 Jun; 34(2): 44-53. doi: 10.1152/advan.00094.2009.
- Guilliams TG, Drake LE. Meal-time supplementation with betaine HCL for functional hypochlorhydria: What is the Evidence? *Integr Med (Encinitas).* 2020 Feb; 19(1): 32-6. PMID: 32549862.
- Kitani K. What really declines with age? The Hayflick Lecture for the 1006 35th American Aging Association. *Age (Dordr).* 2007 Mar; 29(1): 1-14. doi: 10.1007/s11357-006-9014-8.
- Costanzo MD, Canani RB. Lactose intolerance: Common misunderstandings. *Ann Nutr Metab.* 2019 Feb; 73(4): 30-7. doi: 10.1159/000493669.
- Anderson JW, et al. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev.* 2009 Apr; 67(4): 188-205. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x.
- Yang J, et al. Effect of dietary fiber on constipation: A meta analysis. *World J Gastroenterol.* 2012 Dec; 18(48): 7378-83. doi:10.3748/wjg.v18.i48.7378.
- Gomaa EZ. Human gut microbiota/microbiome in health and diseases: A review. *Antonie Van Leeuwenhoek.* 2020 Dec; 113(12): 2019-40. doi: 10.1007/s10482-020-01474-7.
- Conlon MA, Bird, AR. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients.* 2015 Jan; 7(1): 17-44. doi:10.3390/nu7010017.
- Bailey MA, Holscher HD. Microbe-mediated effects of the Mediterranean diet on inflammation. *Adv Nutr.* 2018 May; 9(3): 193-206. doi: 10.1093/advances/nmy013.
- Konturek PC, Brzozowski T, Konturek SJ. Stress and the gut: Pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach, and treatment options. *J Physiol Pharmacol.* 2011 Dec; 62(2): 591-9. PMID: 22314561
- Bode C, Bode CJ. Effect of alcohol consumption on the gut. *Best Pract Res Clin Gastroenterol.* 2003 Aug; 17(4): 575-92.
- Mailing LJ, et al. Exercise and the gut microbiome: A review of the evidence, potential mechanisms, and implications for human health. *Exerc Sport Sci Rev.* 2019; 47(2): 75-85. doi: 10.1249/JES.0000000000000183.
- Orr WC, et al. The effect of sleep on gastrointestinal functioning in common digestive diseases. *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2020 Jun; 5(6): 616-24. doi: 10.1016/S2468-1253(19)30412-1.
- Vernia F, et al. Sleep disorders related to nutrition and digestive diseases: A neglected clinical condition. *Int J Med Sci.* 2021 Jan; 18(3): 593-603. doi: 10.7150/ijms.45512.

# Äitiyrittäjyys:

## Tasapaino äitiyden ja yrittäjyyden välillä



Äitinä tunnet lasten kasvattamisen ilot ja haasteet. Mutta entä jos sinulla on palava halu aloittaa oma liiketoiminta ja olla oma pomosi? Sellainen on äitiyrittäjä – äiti joka tasapainottelee äitiyden ja yrittäjyyden välillä.

Äitiyrittäjyys ei ole helppoa, mutta se on erittäin voimauttava ja täyttymystä tuova matka. Tässä vähän vinkkejä, jotka auttavat sinua tasapainottamaan roolisi äitinä ja yrittäjänä.

### Luo joustava aikataulu

Äitiyrittäjänä sinun tulee löytää tasapaino työn ja perhe-elämän välillä. Joustava aikataulu, joka toimii sekä sinulle että perheellesi, on välttämätön. Voit työskennellä vaikka lapsesi päiväunien aikana tai sen jälkeen kun hän menee nukkumaan illalla. Voit myös löytää tapoja liittää lapsesi liiketoimintaasi, kuten antaa heidän auttaa sinua kokoamaan NeoLife -näytepakkauksia.

### Hyödynnä teknologiaa

Teknologia voi auttaa sinua pitämään yhteyttä perheeseesi samalla kun teet töitä. Voit olla läsnä tärkeissä hetkissä vaikka videopuhelun avulla ja saada silti työsi tehtyä. Käytä älypuhelimiasi kontaktien saamiseen, yhteydenpitoon asiakkaiden kanssa ja sisällön jakamiseen missä vain haluat. Käytä näitä työkaluja ja vältä sitä että tunnet hukkuvasi äitiyden ja yrittämisen tasapainotteluun.

### Aseta rajat

On tärkeää asettaa rajat työn ja perhe-elämän välille. Voit esimerkiksi määritellä tarkat ajat joka päivälle, jolloin teet töitä ja tarkat ajat, jolloin vietät aikaa perheesi kanssa. Asettamalla nämä rajat, voit välttää hukkumisen tunteen ja varmistaa, että annat sekä työlle että perheelle niiden tarvitseman huomion.

### Etsi tukea

Äitiyrittäjyys voi olla ajoittain yksinäistä, mutta sen ei tarvitse olla. Etsi tukea muilta NeoLifen äitiyrittäjiltä ja liity verkkoyhteisöihin, joissa saat yhteyden muihin äiteihin, jotka ymmärtävät millaisia haasteita koaavat. Voit myös osallistua Impact Summitiin kerran vuodessa sekä kaikkiin muihin yrityksen tai tiimisi järjestämiin tapahtumiin. Saat myös niissä kontaktia samanheikisiin ihmisiin ja löydät tukea yrittäjän tielläsi.



## Lue mitä NeoLife on mahdollistanut äitiyrittäjille:

“ Olen erittäin kiitollinen kolmelle lapselleni ja miehelleni siitä, että heillä on hyvä olla perheessämme. Minulla on käytettävissäni kotiapua, joten voin suunnitella ajankäyttöni helposti ja kommunikoida naisten kanssa aiheista, jotka ovat minulle tärkeitä. Minua ovat auttaneet saamani tuki, sitkeys, tavoitteet ja halu saada elämäni täydellistä vapautta.

NeoLife on auttanut parantamaan omaa ja perheeni hyvinvointia, korjaamaan ihmissuhteita, auttamaan ystäviä ja saamaan vapauden kasvattaa kolmannen lapseni siten että työni ei ole sidottu paikkaan, tarvitsen vain internet-yhteyden.

Neuvon sinua tekemään päätöksen ja tarttumaan toimeen. Älä mieti mitä muut ajattelevat, koska he eivät maksa sinun laskujasi eivätkä täytä lastesi unelmia. Tärkein asia on uskoa ja luottaa itseesi. Toivon kaikille onnea ja paljon suuria unelmia.

– Kristina Juknė, Iso-Britannia



“ Tulin NeoLifeen, kun odotin neljättä lastani, enkä ollut tehnyt töitä kuuteen vuoteen. Menestyksen salaisuus on uskallus nähdä itsesi eri tavalla, ottaa ensiaskeleita ja uskoa, että voit tehdä vielä enemmän!

Minun “valmentajani” oli mieheni Matas. Tuki on tärkeää alussa, kun kaikki tuntuu pelottavalta, ja vielä tärkeämpää vuoden jälkeen, kun olet jo oppinut paljon, mutta tulokset eivät vielä ole sellaisia joita haluaisit...

NeoLifesta saamani vakaat tulot ja tunnustus nostivat itsevarmuuteni uudelle tasolle. Ja näin on paljon hauskeempaa elää! Viides raskauteni, jonka aikana käytin NeoLifen tuotteita, oli helpoin ja tuotteliain. Laadukkaat ravintoaineet ovat hyvä työkalu perheellemme, koska elämme aktiivista elämää, ja säästämme niiden avulla paljon fyysistä ja henkistä energiaa, jotka liittyvät lapsuuden sairasteluihin.

Neivoisin kaikkia hiljentämään oman pelkonsa ja tekemään jotain, joka vähän aikaa sitten ei tuntunut ollenkaan omalta jutultasi. Ja silloin me näemme tuloksia!

– Rasa Mizgiriene, Liettua



“ NeoLife on ollut jo yli 20 vuotta tärkeä osa perheemme elämää. Olen pystynyt aina yhdistämään luontevasti äitiyden ja yrittäjyyden, koska NeoLifessa voi toimia joustavasti oman aikataulun ja mahdollisuuksien mukaan. NeoLifesta tuli myös tärkeä ja säännöllinen lisätulon lähde.

Vuosien varrella olemme oppineet ymmärtämään kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin peruspiireitä. Annamme suuren arvon NeoLifen laadukkaille tuotteille. Erityisesti ravintolisien voima on ollut merkittävä urheilijaperheemme hyvinvoinnille.

Ihan supermahtavaa, että jokainen voi myös äitiyden ohella toimia NeoLife-yrittäjänä. Toiminta kulkee mukana sinne, mihin ikinä menetkin. Lasten kanssa ystäväysty helposti uusiin ihmisiin niin puistoissa kuin harrastuksissakin. Sinullakin on joka puolella ihmisiä, jotka varmasti iloiten kuulisivat NeoLifen tarjoamista mahdollisuuksista. Lähde siis avoimin mielin mukaan oppimaan uutta ja rakentamaan omaa NeoLife-tiimiäsi. Onnistut varmasti!

– Auli Ikonen, Suomi



Äitiyrittäjyys voi olla haastava ja palkitseva kokemus. Joustava aikataulu, teknologia, rajojen asettaminen ja tuen löytäminen voivat auttaa sinua pitämään yllä menestyksellistä tasapainoa äitiyden ja yrittäjyyden välillä. Joten seuraa unelmiasi ja tule sellaiseksi äitiyrittäjäksi, jollainen sinun on tarkoitettu olevan!

Lisätietoa NeoLifen äitiyrittäjyydestä löytyy osoitteesta [neolifeshop.com](https://neolifeshop.com).

# MAUSTETTA

## KUUSI KIHISEVÄN KUUMAA KASVUVINKKIÄ KESÄÄN

*Kesä on täällä, ja tiedät mitä se merkitsee! On aika nauttia lämpimästä kelistä, mennä ulos ja pitää hauskaa kesäisten liiketoimintaa rakentavien aktiviteettien parissa. Tarjolla on niin paljon mahdollisuuksia kuumentaa meininkiä matkailun, sosiaalisten tapahtumien ja uusien kontaktien avulla! Ota kesästä kaikki irti samalla kun rakennat kuumaa bisnestä!*



### OTA KAIKKI IRTI MATKOISTA

Kun olet hotelleissa tai lentokoneessa voit aloittaa keskustelun olemalla aidosti utelias ja esittää ihmisille kysymyksiä: "Mistä sinä tulet? Mitä sinä teet?" Voit myöhemmin palata keskustelun alkuun ja sanoa: "Aikaisemmin mainitsit, että tulet... Minä rakennan siellä bisnestä. Olisi kiva pitää yhteyttä ja jatkaa keskustelua. Ehkä voin myöhemmin kertoa siitä miten laajennamme sinun alueellesi. Mikä olisi hyvä tapa pitää yhteyttä?" Lisää hänet Facebookiin, ota numero jne. Äläkä unohda tehdä seuranta!

Ihmiset usein pohtivat lomalla ollessaan, mikä on elämässä kaikkein tärkeintä. Siitä syystä se on täydellinen ajankohta esitellä heille liiketoimintamahdollisuutta, joka tarjoaa joustavuutta, vapautta, lisää aikaa, joustavat lisätulot ja terveellisempää elämää.

Kun olet uusilla alueilla, älä unohda pyytää ystäviä ja perheenjäseniä, joiden luona vieraillet, pitämään kutsuja, joiden avulla pääset esittämään myös heidän verkostolleen. Sitä kautta saat uusia asiakkaita ja distributoreita uusilta alueilta.

### KOMMUNIKOI ASIAKKAIDEN KANSSA

Ihmiset ostavat, koska heillä on tarve. Osoita mielenkiintoa, tunnista tarve ja tarjoa ratkaisua. Kutsu ihmisiä kotiin ja jaa tuotteita siten että he näkevät ne. Tarjoa lasillinen Aloe Vera Plussaa tai Tre-juomaa. Niiden hyödyistä on siten luon-



### Pidä mukana tuotteita, näytteitä ja kortteja kaikilla missä kuljet tänä kesänä!

Bongaile mahdollisuuksia järven rannalla, uima-altaalla ja tapahtumissa: grillibileissä, häissä, valmistajaisjuhlissa ja niin edelleen! Ole avoin ympärilläsi oleville ihmisille. Kuuntele heidän tarinoitaan ja pyri samaistumaan heidän tarpeisiinsa.

Kun olet rannalla tai puistossa, täytä kylmälaukkusi Aloe Veralla, Tre-juomalla ja NeoLife-teestä tehdyllä jääteellä. Ole valmis tarjoamaan virkistävä maistiainen näistä ravitsevista ja herkullisista juomista kaikille joiden kanssa juttelet. Muista myös ottaa mukaan Aloe Vera Gel ja tarjoa näytettä kaikille jotka ovat saaneet liikaa aurinkoa. Pidä aina mukana tuoteluettelo ja käyntikorttisi.

Tavoitteesi on tutustua uusiin ihmisiin joka päivä ja löytää tapoja pitää yhteyttä! Siten voit tehdä seuranta ja syventää yhteyttä edelleen.



# KESÄÄN!



nollista puhua; parantaa suolistoflooraa, tuo energiaa jne. Kun ihmiset näkevät tuotteet kauniisti esillä, he alkavat esittää kysymyksiä.

Kun he ostavat tuotteen, anna pieni lahja toisesta tuoteryhmästä mieluummin kuin että antaisit alennusta. Varmista, että asiakkaat laajentavat tuotteiden käyttöä eri tuotesarjoihin. Muista tehdä seurantaa ja kysyä mitä he tykkäävät tuotteista, ja jos he tykkäävät niistä, eivätkö he haluaisi kuulla lisää mahdollisuudesta (jotta he voivat saada niitä tukkuhintaan?).

## JÄRJESTÄ KESÄISIÄ ILLANVIETTOJA

“Cocktailleja ja keskusteluja” altaalla? Ulkona? Tiimillesi, asiakkaillesi, kontakteillesi! Nämä tapahtumat voivat olla perhehenkisiä asiakastapahtumia, joissa jaat näytteitä ja kerrot lisää tuotteista ja mahdollisuudesta.

Voit kutsua ihmisiä myös teemakutsuille, kuten Face Spa:han kauniin ja nouorekkaan ihon edistämiseksi. Muista myös esitellä ravintotuotteita sisäiseen ihonhoitoon, ja saat myyntiä yli tuotesarjojen.

Harjoittele omaa tarinaasi ja ole valmis jakamaan oma NeoLife-tarinaasi koska tahansa. Jaa aina menestystarinoita ihmisistä jotka pitävät tuotteista ja kokevat menestystä bisneksessä!

## PIDÄ LAPSET PUUHAKKAINA

(päiväleirit, lastenvahdit, leikkiitreffit!)

Lapset haluavat myös vaihtaa maisemaa ja sinä ansaitset kesäistä aikaa bisnekseen! Pidä kiinni siitä, että kontaktoit 1–2 ihmistä päivässä tuotteiden tai liiketoiminnan kautta.

## ASETA TAVOITTEESI KESÄKUUKAUSILLE YHDESSÄ SPONSORISI KANSSA JA TEE SAMA TIIMISI KANSSA.

Hanki itsellesi bisneksen vastuullisuus-kumppani, jonka kanssa teet yhteistyötä, ja auta myös tiimiläisiäsi löytämään sellainen! Ota itsellesi tavoite ja tee töitä määrätietoisesti. Muista, että johtajan vauhti on tiimin vauhti (mitä teetkin, se tullaan monistamaan)! Älä siis hidasta vauhtia, koska vauhtia on helpompi ohjata kuin saada sitä uudelleen liikkeeseen!

**KESÄLLÄ 2023 ihmiset etsivät enemmän kuin koskaan aikaisemmin taloudellista ratkaisua. Nauti siitä että voit kertoa ihmisille, kuinka he voivat rakentaa lisätuloa. Kysy paljonko he haluaisivat ansaita ja näytä heille tietä. Ota kontaktia, he tarvitsevat sinun toivoa tuovaa viestiäsi!**

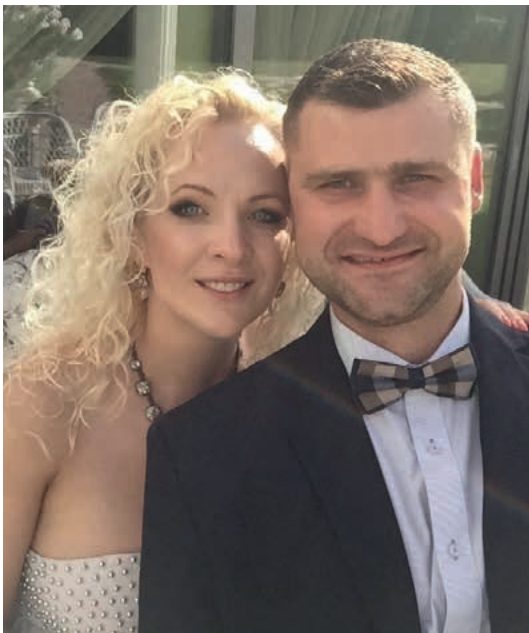
# STEP-UPS

## KASVAVASTA RYHMÄSTÄ KEHITTYY VOITTOISA TIIMI!

Haluamme onnitella menestyviä Directoreitamme, jotka ovat kehittäneet liiketoimintansa uudelle, jännittävälle ja hyvin ansaitulle tasolle.

Tässä ovat NeoLifen Euroopan World Teamissa askeleen ottaneet maaliskuun 2023.

## UUDET 2 RUBY DIRECTORIT!



### EGLĖ & EDUARDAS ŽEMKAUSKAI

LIETTUA – huhtikuu 2023

Eglė: farmaseutti Eduardas: johtaja

Kysimme kerran sponsoreiltamme, mitä meidän pitäisi tehdä, että liiketoimintamme kasvaisi. He sanoivat että meidän kannattaa jatkaa samaan malliin kuin aikaisemminkin, ja kasvua tapahtuu väistämättä. Mitä me sitten teemme?

Me kuuntelemme ihmisten tarpeita tarkasti. Kutsumme heitä kotimme tai kommunikoimme videopuheluiden välityksellä, koska me uskomme, että katsekontakti on erittäin tärkeä. Kokoamme ihmisiä yhteisöksi ja luomme lämpimän, tukea tarjoavan ja inspiroivan ilmapiirin. Ihmisten luottamus on erittäin tärkeää, ja siitä syystä elämme NeoLifen arvojen mukaisesti: olemme ehdottoman rehellisiä ja ihmiset ovat aina etusijalla.

NeoLifen liiketoimintamahdollisuudesta kiinnostuneille annamme enemmän aikaamme ja työskentelemme heidän kanssaan henkilökohtaisesti ja tiimin tasolla, heidän haluamallaan tahdilla. Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa ja ainutlaatuiset taitonsa, joita voidaan soveltaa tässä liiketoiminnassa. Me pyrimme auttamaan ihmisiä tunnistamaan omat vahvuutensa ja voimauttamaan heitä sitä kautta.

Tulevaisuudessa aiomme asettaa uusia tavoitteita. Haluamme jatkuvasti edetä kohti unelmiemme toteutumista ja kulkea käsi kädessä niiden kanssa, jotka katsovat samaan suuntaan ja haluavat elää täyttä elämää. Olemme kiitollisia ihmisille, jotka antavat meidän koskettaa elämäänsä ja juhlistamme kaikkien menestystä.



### MUŠA & FUAD JANJOŠ

BOSNIA JA HERTSEGOVINA – toukokuu 2023

Muša: opettaja – kokoaikaisesti NeoLifessa

Fuad: tekninen avustaja – kokoaikaisesti NeoLifessa

Olemme NeoLifessa jo kolmatta vuosikymmentä, tarpeeksi kauan, että voimme varmasti todeta, että ei ole olemassa parempaa yritystä, joka antaa saman mahdollisuuden kaikille lähtökohdista riippumatta. Me lähdimme mukaan Bosnia ja Hertsegovinassa vuonna 1996, jolloin NeoLife ei vielä ollut virallisesti avannut maassamme. Me unelmoimme ja uskoimme, että NeoLife voi parantaa monta asiaa elämässämme, terveyttä, taloutta ja yleistä elämäntyyliä. Tänä päivänä monet sanovat, että olimme onnekkaita. Kyllä, olemme onnekkaita koska:

- emme laskelmoineet ja "kokeilleet" ajatuksella "jos se onnistuu".... me tiesimme onnistuvamme ja näimme ympärillämme menestyviä ihmisiä, jotka olivat roolimallejamme
- opimme kaiken tarpeellisen tullaksemme paremmiksi ihmisiksi ja ammattilaisiksi
- uskoimme itseemme, mutta myös sponsoriimme, johtajiimme ja yritykseen.
- autoimme muitakin unelmoimaan,
- ja mikä tärkeintä, emme ajatelleetkaan luovuttavamme.

Kaikki edellämainitut asiat ovat tärkeitä, mutta on myös onnekasta saada ympärilleen kollegoiden tiimi. Meidän tiimissämme on ihania ihmisiä ja haluamme kiittää heitä meitä kohtaan osoittamastaan luottamuksesta. Suurin onni tulee kuitenkin siitä, että olemme saaneet tutustua NeoLifeseen, joka on luotettava ja tukee meitä, tarjoaa meille laadukkaita tuotteita ja pitkän aikavälin visiota. Meillä on mahdollisuus unelmoida edelleen, vaikka monet unelmamme ovat jo toteutuneet. Kiitos NeoLife!



## UUDET 1 RUBY DIRECTORIT!



### NILJOLĖ & ARŪNAS KOSKAI

LIETTUA – maaliskuu 2023

Niljolė: toimittaja Arūnas: asianajaja

Lähdimme mukaan 11 vuotta sitten liiketoimintamahdollisuuden takia. Minä työskentelin silloin toimittajana ja Arunas asianajajana. Tavoitteeni oli rakentaa vakaa tulonlähde aina eläkepäiviin saakka ja lopettaa palkkatyö aikaisemmin. Tein niin oltuani liiketoiminnassa mukana kolme vuotta.

Jatkuva kasvumme toteutui, koska me molemmat otimme tämän mahdollisuuden erittäin vakavasti alusta lähtien. Viime vuosien kasvua on vienyt eteenpäin määrätietoisuuteni luoda omaa brändiäni, terveystoimittajana pandemian aikana ja ravitsemustiedon levittäjänä omassa Facebook-profiilissani, blogissani ja Youtube-kanavallani. Samoihin aikoihin aloin pitää detox-ryhmiä distributoreiden ja vieraiden kanssa.

Menestykseen ei kuitenkaan ole valmiita reseptejä. Menestys syntyy jatkuvasta ja johdonmukaisesta työstä. Siten eteen tulevat väistämättä uusia ihmisiä, jotka ovat erityisen motivoituneita, nuorempia ja fiksumpia kuin sinä, ja sinun täytyy vain tukea heitä ja ohjata heitä kohti menestystä.

Me ymmärrämme että tulevaisuutemme NeoLifessa, uudet tittelimme, riippuvat siitä kuinka monta ihmistä voimme auttaa saavuttamaan tavoitteensa. Lähtitulevaisuudessa keskitymme enemmän tiimimme kehittämiseen ja työskentelyyn nykyisten ja mahdollisten Directorien kanssa.

Olemme nyt molemmat jättäneet aikaisemmat työmme ja pyöräitämme NeoLife-liiketoimintamme ohella pientä asuntosuokrausbisnestä. Voimme nyt sanoa, että NeoLifen ansiosta elämme jo sellaista elämää, josta voimme vain uneksia kymmenen vuotta sitten. Olemme riippumattomia.

## UUDET SAPPHIRE DIRECTORIT!



### Alina Sakalauskiene

LIETTUA – maaliskuu 2023

Aikaisemmin piennyrittäjä



### Christa & Jako Bos

ALANKOMAAT – huhtikuu 2023

Christa: aikaisemmin peruskoulun opettaja. Nyt kokoaikaisesti NeoLifessa.

Jako: kuljetusyhtiön operatiivinen johtaja



### Reda & Darius Gadeckiai

LIETTUA – toukokuu 2023

Reda: aikaisemmin myyntipäällikkö

Darius: kuljettaja-tavaranylähettäjä, kouluttaja



### Eglė Maziliauskiene

LIETTUA – toukokuu 2023

Kokoaikaisesti NeoLifessa

# STEP-UP BONUS

Onnitellaan yhdessä Step-Up Bonuksen maaliskuukuussa 2023 saaneita distributoreita!

## 5 000 euroa



### AUDRONĖ BUMBULIENĖ

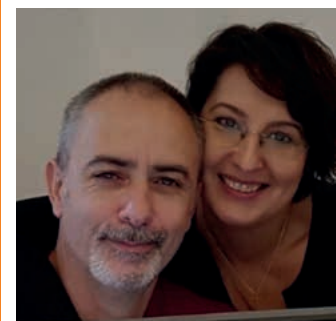
2 Ruby Director, LIETTUA

## 3 000 euroa



### NILJOLĖ & ARŪNAS KOSKAI

1 Ruby Director, LIETTUA



### STEFANIA & GABRIEL STAICU

1 Ruby Director, ROMANIA

# Puhdista vihreästi – joka päivä!

Ympäristöystävällisiin, biohajoaviin koostumuksiimme on luotettu kodeissa jo 1960-luvulta saakka. Me uskomme, että tuotteissamme vähemmän on enemmän, koska kun pieni määrä riittää pidemmälle, se tuo säästöjä sinulle ja luonnolle. Nämä tiivistetyt koostumukset sisältävät puhdistusteknologiaa, joka maksimoi tuloksen mahdollisimman pienellä tuotemäärällä!



Til.nro 016  
1 litra



Til.nro 021  
1 litra

Vaikkeimpiin puhdistustehtäviin tehoa **Super 10**, joka hajottaa itsepäisimmänkin lian.

- **Monipuolista:** yksi tuote soveltuu kodin kaikkiin huoneisiin – keittiöön, kylpyhuoneeseen, olohuoneeseen. Se toimii tehokkaasti hankalissakin puhdistustehtävissä, poistaen itsepäiset tahrat kankaista, puhdistaa autotallin lattian ja ulkogrillit, terassikalusteet ja ajotien.
- Teollisen tason vahvuus, joka toimii turvallisesti kaikilla pinnoilla, joilla voi käyttää vettä.
- Helppo huuhdella pois, ei jätä saippuajäämiä.

Käytä **LDC:tä, tiivistettyä mietoa puhdistusainetta** erilaisiin kodin puhdistustehtäviin.

- Voit pestä astioita, lasitavaraa, keittiön taset, keittolevyt, jääkaapin ja muita likaantuvia pintoja.
- Sopii myös käsin pestävälle pyykille ja käsien pesuun.
- Toimii kuumassa, kylmässä ja jopa suolaisessa vedessä – täydellistä kun purjehtit tai telttailet.

Tämä mieto, monipuolinen kodin puhdistusaine on tehokas puhdistaja mutta hellävarainen käsillesi – niin hellävarainen, että sitä on käytetty puhdistamaan 25 000 öljyn tahrinmaa pingviiniä historian suurimmassa villieläinten pelastusoperaatiossa.

Kodin puhtaanapitämiseen ei tarvita erilaisia suihkeita, koska Golden –puhdistustuotteilla voit huolehtia koko kotitaloudestasi ilman kovia kemikaaleja, jotka ovat haitallisia perheelle ja ympäristölle.

Tarvitaan vain nämä neljä tuotetta:

Pyykit hoitaa, **G1 -pyykinpesujauhe**.

Tätä erittäin tiivistettyä pyykinpesujauhetta tarvitaan vain pieni määrä, jolla se pystyy poistamaan vaikeita tahroja.

- Pehmentää ja raikastaa samalla kuin pesee.
- Huuhtoutuu pois kokonaan.
- Turvallinen hienopyykillä.



Til.nro 044  
5 kg

Lisää vähän **Soft**

**-huuhteluainetta** viimeiseen huuhteluun. Se tekee kankaasta pehmeämpää, tuo raikkaan tuoksun, ehkäisee sähköisyyttä ja tekee silittämisestä helpompaa.



Til.nro 042  
1 litra

## Arvoa rahalle



**Super 10**

Perustuu laimennussuhteeseen 1:10 = 11 pulloa laimennettuna



**LDC**

Perustuu laimennussuhteeseen 1:5 = 6 pulloa laimennettuna

Jos et ole vielä tehnyt kodistasi vihreää, sijoita planeettaasi kotoa käsin. Golden –puhdistustuotteilla on helppo sitoutua pitämään koti puhtana ja vihreänä – joka päivä!