



Akuna®

ZDROWIE *i sukces*



**Nowe
produkty
Akuny**

energia i siła



**Jak myślisz,
tak żyjesz**

fragmenty wykładu
Vicepresidenta Juliana
Kowalskiego




AKUNA POMAGA

Nagrody przyznane

reportaż o akcji „Akuna Pomaga”
w Czechach

W numerze



32 Nagrody PNSA przyznane – Akuna głównym sponsorem Polish National Sales Awards



40 „Teraz dwudziestki” – wykład Viceprezydentów Pawła Boreckiego i Mirosława Horodeckiego

- 3** Słowo wstępne
- 4** Pomóż nam pomóc
informacja o konkursie „Akuna Pomaga” oraz wywiad z Tomaszem Kwolkiem, Prezesem Akuna Polska Sp. z o.o.
- 6** Nagrody przyznane
akcja „Akuna Pomaga” w Republice Czeskiej
- 7** Wyjątkowy gest
akcja „Akuna Pomaga” w Republice Czeskiej
- 8** Organizm wreszcie powiedział: „Stop!”
reportaż o Marioli Góreckiej
- 10** Zjeść mniej, ale zdrowiej
reportaż o Wioletcie Grzybowskiej
- 12** Rzetelna wiedza
reportaż o Kazimierzu Brzusce
- 14** Życie bez stanu zapalnego
Akuna Active Life
- 16** Zdrowie to nasz wybór
wykład dr. Jaromira Bertlika
- 20** Profilaktyka, czyli zdrowy styl życia
wykład lek. med. Michała Mularczyka
- 22** Bądź zawsze w formie
raport o przyczynach braku energii wśród Polaków
- 23** Nowe produkty w rodzinie
wywiad z Tomaszem Kwolkiem Prezesem Akuna Polska Sp. z o.o.
- 26** Dobroczynne bakterie probiotyczne
ze świata nauki
- 28** Cała prawda o aminokwasach
porady dietetyczki Ewy Ceborskiej
- 30** Mam klub w sercu
wypowiedź Bogusława Dudzika, Wiceprezesa Akuna Polska
- 32** Nagrody PNSA przyznane
Akuna głównym sponsorem Polish National Sales Awards
- 36** Przekroczcie swój Rubikon
Akuna Leadership Academy
- 38** Różne filozofie, ten sam cel
wykład Jerzego Engela, prezesa Polskiego Związku Piłki Nożnej
- 40** „Teraz dwudziestki”
wykład Viceprezydentów Pawła Boreckiego i Mirosława Horodeckiego
- 44** Jak myślisz, tak żyjesz
fragmenty wykładu Viceprezesa Juliana Kowalskiego
- 48** Uwierz w siebie i do dzieła!
o swoich drogach do sukcesu mówią: Dorota i Roman Stasińscy, Ewa i Wiktor Juszczykowie, Iwona i Radosław Jakubczak oraz Katarzyna i Marek Dziura
- 52** Sukces pojedynczy i grupowy
wyróżnienia dla najlepszych
- 54** Jubileuszowy wyjazd do Egiptu
wrażeniami z konkursowej wyprawy dzielą się: Anna Tubicz, Marzena Gładysz, Bogumiła i Czesław Unifantowiczowie i Katarzyna Traczyk
- 58** Biuro. Aktualności i informacje.
Nominacje



16 Zdrowie to nasz wybór – wykład dr. Jaromira Bertlika

Ludzie i jakość to podstawa

Mamy kolejne osiągnięcie! Akuna została laureatem prestiżowego Programu „Firma Przyjazna Klientowi”. Tym samym

potwierdziła, że to właśnie Klienci są dla niej najważniejsi, a jakość firmy jest najwyższa. Teraz przez rok Akuna może posługiwać się godłem Programu FPK we wszystkich mediach ogólnopolskich.

„Firma Przyjazna Klientowi” (FPK) to ogólnopolski Program Certyfikacyjny, który bada jakość obsługi klienta, udoskonala procesy związane z tą obsługą, buduje przewagę konkurencyjną i potwierdza najwyższą jakość. Program organizowany jest przez Fundację Obserwatorium Zarządzania i kierowany jest do firm i instytucji, które chcą potwierdzić wysoką jakość obsługi klientów oraz skuteczność realizowania założeń polityki zarządzania relacjami z nimi. Jego celem jest wzrost poziomu zarządzania obsługą klienta wśród polskich przedsiębiorstw.

Laureaci programu przez rok mogą korzystać z szerokiego pakietu wsparcia marketingowego, w tym z możliwości komunikowania swojego osiągnięcia w mediach ogólnopolskich (prasie, radiu, telewizji i Internecie), posługując się przyznanym im godłem Firmy Przyjaznej Klientowi. Co uczestnictwo w programie dało Akunie? Przede wszystkim potwierdzone zostały rzetelność i terminowość obsługi oraz fakt, iż firma wychodzi naprzeciw oczekiwaniom swoich klientów, bierze pod uwagę ich opinie, traktuje indywidualnie oraz analizuje ich zachowanie. Jest więc firmą rzetelną, otwartą i przyjazną dla wszystkich ludzi.

Uroczyste wręczenie certyfikatów odbyło się 27 września w Hotelu Polonia Palace w Warszawie podczas konferencji „Siła Telemarketingu”.

Iwona Ciesielska

Akuna **ZDROWIE** *i sukces*



Fot. Marcin Samborski / Fpress

Szanowni Państwo

Akuna to ludzie. Wspólne działanie i wzajemna pomoc. Akuna to myślenie o innych. Pomoc drugiemu. Akuna to mogłoby znaczyć: nie jesteś sam. „Akuna Pomaga” to nasza nowa idea, nowa akcja. Każdego dnia robimy coś dla innych, wielu oddajemy serce, podajemy przyjacielską dłoń. Dzięki spotkaniu z naszą firmą mnóstwo osób zyskało wiedzę i świadomość, jak długo zachować dobrą kondycję, poprawiło jakość swojego życia, zadbało o organizm. Wśród nich są tacy, którzy zmienili metody odżywiania albo tacy, którzy zwiększyli aktywność fizyczną, wielu zrozumiało potrzebę suplementacji, a co za tym idzie, odzyskało lepszą formę. Ludzie ci mają dziś więcej energii, potrafią cieszyć się każdą chwilą, mają też czas, by korzystać z uroków życia. Teraz chcielibyśmy pomóc tym, dla których na profilaktykę może być już za późno. Po to jest właśnie akcja „Akuna Pomaga”. Chcemy podzielić się tym, co mamy, chcemy pomóc potrzebującym, sfinansować sprzęt do rehabilitacji lub pokryć koszty leczenia. O szczegółach naszej idei piszemy na stronach 4–5.

Akuna jest firmą nowoczesną, podąża z duchem czasu, dlatego też wprowadzamy na rynek nowe produkty. Mammy do zaproponowania Państwu nowe napoje energetyzujące, zawierające cenne minerały i aminokwasy – AkuEnergy oraz batoniki odżywcze AkuBar Nutrition i AkuBar Energy, które nie tylko dostarczają organizmowi substancji odżywczych, ale również poprawiają pracę układu trawienego, a to wszystko za sprawą zawartych w nich bakterii probiotycznych, które wspomagają pracę jelit. Nowe produkty dołączyły do grupy Alveo Family. Akuna nadal będzie poszerzać swoją ofertę, tak by sprostać oczekiwaniom swoich konsumentów. Jeszcze w tym roku pojawią się kosmetyki, które bazują na składnikach ziołowych. W przyszłym roku będziemy mogli korzystać z nowych suplementów. Jednym z nich będzie witamina C. Nasza firma odniosła sukces i nadal się rozwija. Jest to sukces każdego z Was. Wszyscy, którzy podjęli decyzję, by poświęcić więcej uwagi własnemu zdrowiu, są przykładem do naśladowania, inspirują innych.

O dziwo, to początek jesieni, a nie styczeń, jest czasem, kiedy najczęściej robimy plany na przyszłość. Jeszcze mamy w sobie tyle wakacyjnego słońca i energii, tyle siły, by zmierzyć się z własnymi marzeniami... Pamiętajmy o tych planach, by gdzieś nie zagubić wszystkich pięknych projektów, które powstały podczas letnich wojaży. Nie zapomnijmy też, by mimo obowiązków, które po okresie wypoczynku spadają nam na głowę, zawsze wygospodarować choć chwilę dla siebie. Każdego dnia róbmy po prostu dla siebie coś miłego.

Tomaz Kwolek
Prezes Akuna Polska Sp. z o.o.



Okładka: Fot. Katarzyna Piotrowska, archiwum prywatne, opracowanie graficzne Marcin Rokosz

Pomóż nam pomóc



Są wszędzie, choć nie zawsze głośno mówią o swoich dramatach. Ludzie chorzy, niepełnosprawni, cierpiący. Mogą mieszkać w tym samym mieście, co my, tuż obok, za ścianą... Musimy ich odszukać! I wspólnie z Akuną sprawić, że z radością zaczną witać nowy dzień.

W Czechach już Akuna pomaga!

Nasi sąsiedzi przekonali się, jak wiele dobrego dla innych może zrobić Akuna. W ubiegłym roku odbył się finał akcji „Akuna Pomaga”, którą teraz my rozpoczynamy. Pierwsza nagroda trafiła do niezwykłej kobiety – Veroniki Hublovej, która 2 lata temu otarła się o śmierć – miała wypadek samochodowy, w wyniku którego doznała licznych obrażeń, m.in. kręgosłupa i mózgu. Dziś, choć jest osobą niepełnosprawną, z odwagą stawia czoła każdemu wyzwaniu. I wygrywa! Ani los, ani niepełnosprawność nie pokonają tej dzielnej kobiety, której zmagania z życiem opisała opiekunka i przyjaciółka, Gabriela Durnová. To właśnie za jej sprawą nasi sąsiedzi z Akuna Czechy dowiedzieli się o Veronice. I postanowili jej finansowo pomóc. Więcej o finale akcji w Czechach czyt. na str. 6–7.

Zdrowie jest niezwykle cennym darem. Wielu z nas omal go nie straciło, wielu w niezwykle sposób odzyskało. Teraz przyszła kolej na to, aby pomóc innym! Chcemy i możemy to zrobić. Wspólnie! Dzięki naszemu programowi „Akuna Pomaga” aż 10 osób dostanie szansę na poprawę swojego losu w postaci pieniędzy, np. na kupno sprzętu rehabilitacyjnego. Aby tak się stało, potrzeba niewiele: odrobinę zaangażowania, dobrej woli i chęci napisania kilku słów o chorym przyjacielu, znajomym, sąsiadce. Niby nic, a dla potrzebujących pomocy nieraz znaczy wszystko...

O tym, skąd wziął się pomysł na akcję „Akuna Pomaga”, rozmawiamy z Prezesem Akuna Polska, Tomaszem Kwolkiem

Dlaczego akurat „Akuna Pomaga”?

Pierwotny pomysł zrodził się podczas spotkania Akuna Advisory Board dwa lata temu, a jego „ojcem duchowym” jest Rene Lelek. Nie mieliśmy wątpliwości, że jeśli możemy wesprzeć najbardziej potrzebujących, należy to zrobić bez wahania. O tym, że jest ich wielu, regularnie wszyscy dowiadujemy się z gazet, telewizji,

rozmów z przyjaciółmi. Kомуś może się wydawać, że wsparcie 10 takich osób to kropla w morzu. Nic podobnego. Każda historia to dramat człowieka, jego wołanie o pomoc. Naszym obowiązkiem jest je usłyszeć.

Jakie są założenia konkursu?

Bardzo jasne, czytelne i zrozumiałe – pomóc tym, którym pomoc najbardziej jest potrzebna. Sami nie bylibyśmy w stanie dotrzeć do wszystkich. Dlatego prosimy społeczeństwo, aby pomogło nam znaleźć osoby najbardziej potrzebujące.

Na czym w skrócie akcja ma polegać?

Na apelu do społeczeństwa: opisz historię kogoś z twojego otoczenia, komu twoim zdaniem potrzebna jest pomoc. Chodzi o pomoc dla ludzi z upośledzeniem fizycznym czy chorobą przewlekłą. Każda z takich osób ma ogromne potrzeby, np. związane z rehabilitacją. Spróbujemy je spełnić.

Jak Pan myśli, jaki będzie odzew i czy wiele osób się do tego włączy?

Sądząc po doświadczeniach z Czech, reakcja społeczeństwa będzie bardzo pozytywna. Komisja konkursowa musiała rozpatrzyć tam setki



AKUNA POMAGA

Każdy, kto związany jest z Akuną, doświadczył zmiany, jakie wniosła ona w jego życie. Jedni podreperowali dzięki naszym produktom swój organizm (jak Mariola Górecka, której historię można przeczytać na str. 8–9), inni zmienili styl życia (przykładem jest Wioletta Grzybowska, reportaż na str. 10–11) lub odnieśli sukces finansowy (np. Kazimierz Brzuska, reportaż str. 12–13). Teraz szansę na zmianę ma 10 naprawdę potrzebujących osób. Musimy im w tym pomóc!

Zasady konkursu są proste i uczciwe

Osoby, które chcą w nim wziąć udział, opisują historię kogoś z poważnymi problemami zdrowotnymi, kto znajduje się w trudnej sytuacji materialnej. W opisie należy uzasadnić, dlaczego tę osobę trzeba objąć patronatem programu „Akuna Pomaga”.

Każdy uczestnik może przysłać tylko jedną pracę formatu A4 poprzez formularz dostępny na stronie www.akunapomaga.pl lub listownie na adres: Akuna Polska Spółka z o.o., ul. 11 listopada 11, 40-387 Katowice wraz ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych §2 pkt 5.2. Prosimy o przesyłanie prac w terminie od 15.10.2010 r. do 15.12.2010 r.

Uwaga! Ze względu na ochronę danych osobowych w pracach nadsyłanych na konkurs nie wolno ujawniać żadnych danych osobowych opisywanej osoby (**Bohatera**). Historia musi być całkowicie anonimowa, by na podstawie opisu nie można było żadnej osoby zidentyfikować. Można użyć jedynie imion lub prawdziwe zastąpić zmyślnymi. Nie wolno wpisywać konkretnego miejsca zamieszkania, bliższych danych o zatrudnieniu i tym podobnych informacji, które by mogły w jakikolwiek sposób doprowadzić do zidentyfikowania osoby.

Konkurs „Akuna Pomaga” ma pomóc ludziom z upośledzeniem fizycznym, chorobą przewlekłą. Pieniądze wygrane w konkursie są przeznaczone na zakup sprzętu rehabilitacyjnego oraz innych środków, mających na celu ulżenie w obecnej sytuacji zdrowotnej.

Pieniądze i zestaw produktów

O podziale wszystkich nagród zadecyduje niezależne jury konkursowe. Z nadesłanych prac, spełniających zasady konkursu, jury dokona wyboru, oceniając opisane losy bohaterów, stopień uszkodzenia zdrowia, możliwości udzielenia konkretnej pomocy oraz uzasadnienie zgłoszenia osoby do konkursu. Do finału zostanie zakwalifikowanych dziesięć prac konkursowych, z których najwyższej oceniona historia zdobędzie główną nagrodę – „Złotą Nagrodę Akuny”. Dwie kolejne prace, zakwalifikowane do finału konkursu, otrzymają „Srebrną Nagrodę Akuny”, a pozostałe otrzymają „Brazową Nagrodę Akuny”.

Pierwsza nagroda to bon pieniężny w wysokości 15 000 zł na zakup przedmiotów pomocnych przy rozwiązaniu opisanych problemów. Konkretną formę wykorzystania przyznanej nagrody zatwierdzi organizator konkursu. Zwycięzca otrzymuje także zestaw produktów firmy Akuna o wartości 3 823,20 zł.

Druga nagroda (drugie i trzecie miejsce) to bon pieniężny w wysokości 8 000 zł oraz zestaw produktów firmy Akuna.

Trzecia nagroda (miejsca od 4 do 10) to bon pieniężny w wysokości 2 500 zł plus zestaw produktów firmy Akuna.

Autor historii (każdej z 10) otrzymuje zestaw produktów firmy Akuna o wartości 3 823,20 zł. W skład zestawu wchodzi: 12 butelek Alveo, 12 butelek Mastervit, 12 butelek Onyx Plus, 2 opakowania Take a Plaster.

Uwaga! Każdemu zwycięzcy zostanie przyznana dodatkowa pieniężna wartość nagrody, która wystarczy na pokrycie zryczałtowanego podatku dochodowego od osób fizycznych, należnego od wygranej.

Wszystkie nagrody przyznane w konkursie będą przekazane zwycięzcom osobiście na balu reprezentacyjnym Your Akuna Day 2011.

wniosków. Trudno było wybrać nagrodzone osoby, bo tak naprawdę każda zasługiwała na wsparcie.

Czy tego typu akcja jest potrzebna w Polsce?

Nie mam co do tego wątpliwości. Bo niestety nie zawsze państwo może pomóc w trudnej sytuacji życiowej, wiele osób nie ma rodzin, które byłyby oparciem. Ale jest Akuna. Nigdy nie byliśmy obojętni na ludzką krzywdę i dramaty, jakie rozgrywają się w czterech ścianach.

Dlaczego Akuna realizuje tego typu projekty?

Akuna od 10 lat istnienia na polskim rynku pomaga i wspiera wiele pożytecznych inicjatyw. W tym okresie pomogliśmy setkom ludzi! Na przykład wspieramy od 8 lat budowę Polskiego Sztucznego Serca, przy współpracy z Fundacją Rozwoju Kardiologii im. Prof. Zbigniewa Religi. Na ten cel przekazaliśmy ponad 4,5 miliona złotych.

Dlaczego Akuna chce pomagać ludziom w taki właśnie sposób, tzn. nie tylko poprzez swoje produkty i propagowanie zdrowego stylu życia, ale także bezpośrednio?

Są ludzie – i tym akcja ma służyć przede wszystkim – dla których już za późno na profilaktykę, a ich problemów zdrowotnych nie potrafi rozwiązać suplementacja lub zmiana stylu życia. Ale – co jest niezwykle istotne – są wśród nich tacy, którzy mogą wrócić do pracy czy opieki nad rodziną, na przykład po zakupie specjalistycznej protezy. Tylko jest małe „ale”. Nie stać ich na drogi zakup. Tu właśnie ma pomocą służyć Akuna. I ludzie z nią związani; odszukać tych, którym można choć trochę ułatwić codzienne zmagania z życiem i problemami związanymi z chorobą lub niepełnosprawnością. Wierzę, że takich ludzi odnajdziemy. A potem razem im pomożemy.

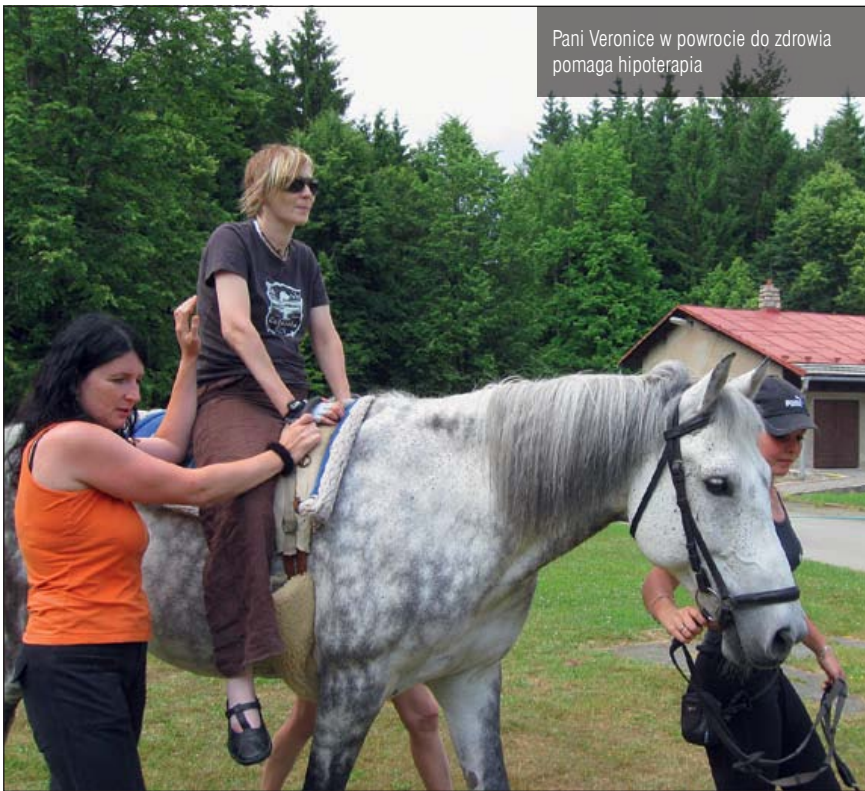
■ Rozmawiała Ewa Bukowska

Fot. Marcin Samborski / Fpress

Bardzo ważne!!!

Zanim wyślesz historię na konkurs, koniecznie zapoznaj się z jego regulaminem. Regulamin oraz inne ważne informacje znajdziesz na stronie organizatora www.akunapomaga.pl





Pani Veronice w powrocie do zdrowia pomaga hipoterapia

Nagrody przyznane

Uroczysty finał akcji „Akuna Pomaga” odbył się w Republice Czeskiej 31 stycznia 2009 roku, kiedy to Country Manager Akuna Czechy mgr Michal Dlouhý wraz z jury konkursowym przekazał jej finalistom nagrody – jedną „Złotą” oraz trzynaście „Srebrnych Nagród Akuny”. Spółka Akuna Czechy wyasygnowała na cel akcji „Akuna Pomaga” 1 mln CZK (kron czeskich).

„Złotą Nagrodę Akuny” – obejmującą kwotę 100 000 CZK, przeznaczoną na zakup urządzeń rehabilitacyjnych, pomocy kompensacyjnych oraz innych środków, mających na celu ulżenie w obecnej sytuacji zdrowotnej otrzymała Veronika Hublová. Natomiast włączenie na okres dwóch lat do „Programu wspomagania zdrowia”, obejmującego wybrane suplementy diety Akuny (24 szt. Alveo, 24 szt. Mastervit, 24 szt. Onyx Plus, 6 szt. Cleanse Plus, 4 szt. Pinky) – otrzymała zarówno Veronika Hublová, jak jej opiekunka – autorka listu Gabriela Durnová.

Wypadek drogowy

Veronika Hublová w 2008 roku, wracając z pracy, uległa wypadkowi samochodowemu. W wyniku uderzenia czołowego w drzewo doznała rozległych i licznych obrażeń (urazy mózgu, płuc i kręgosłupa). Po przewiezieniu do szpitala poddano ją operacji mózgu i kręgosłupa. W stanie bezpośredniego zagrożenia życia została umieszczona na OIOM-ie. Konsekwencją uszkodzenia rdzenia kręgowego był paraliż

kończyn dolnych, obu dłoni i palców u rąk. Pani Veronika była sześć miesięcy unieruchomiona na łóżku, bez możliwości rehabilitacji. Wskutek tego wystąpiła u niej poważna atrofia mięśni nóg. Po niespełna dwóch latach jej sytuacja jest zupełnie inna. Obecnie pani Veronika przeprowadza się do mieszkania przystosowanego dla osób niepełnosprawnych ruchowo i pomimo swojej niepełnosprawności potrafi (wprawdzie z pewnymi trudnościami) pisać na komputerze i aktualnie kończy studium doktoranckie. Wielkie zasługi w zdobyciu „Złotej Nagrody Akuny” ma jej opiekunka-autorka Gabriela Durnová, która zgłosiła jej historię do udziału w akcji „Akuna Pomaga”.

Pomogła opiekunka

Dzisiaj, po upływie ponad roku, tak o tym mówi: – O akcji „Akuna Pomaga” dowiedziałam się w połowie listopada 2008 r. z dwóch źródeł: od dystrybutora Akuny, Milana Štauda, którego w tym czasie uczyłam języka angielskiego, jak również z telewizji. Veronika była pierwszą osobą, o której w związku z tą akcją pomyślałam. Było to tylko kilka miesięcy po jej wypadku. Obydwie formy pomocy pomogłyby jej przezwyciężyć problemy, wynikające z jej niełatwej sytuacji życiowej, jednocześnie bardzo na tę pomoc zasługiwała.

Veronikę poznałam przed laty na studiach. Bardzo się z sobą zaprzyjaźniłyśmy. Później poznałam jej brata (nawet nie wiedząc, że to jej brat). Gdy nasza znajomość zmieniła się w poważny związek, Veronika stała się członkiem mojej rodziny. Poza tym przekonywałam siebie, że „Akuna Pomaga” jest właściwie konkursem, w którym nic nie można stracić, a można tylko zyskać i wszystko jest w rękach losu. Kiedy dowiedziałyśmy się, że nasza historia zdobyła nagrodę, byliśmy bardzo szczęśliwi. Veronika była bardzo zaskoczona. O uczestnictwie w akcji „Akuna Pomaga” celowo nic jej nie powiedziałam, aby nie robiła sobie niepotrzebnych nadziei. Wielokrotnie pytała się, czy faktycznie jest to prawda, jak to w ogóle jest możliwe i kto wpadł na taki pomysł.

Niezbędna rehabilitacja

„Złota Nagroda Akuny” dała pani Veronice możliwość zakupu niezbędnych urządzeń rehabilitacyjnych i pomocy kompensacyjnych. Przede wszystkim chodzi o FLEXI BAR – urządzenie, które pomaga wzmacniać mięśnie. W przypadku pani Veroniki dotyczy to głównie górnej połowy ciała. Jest to dla niej szczególnie ważne, ponieważ ma niepełnosprawne ręce. Ich ruchy są ograniczone, musi więc w maksymalnym stopniu wzmacniać mięśnie ramion i przedramion. Z tym problemem pomaga jej uporać się również inny przyrząd – ćwiczący mięśnie palców. Jej palce są częściowo nieruchome, więc pani Veronika nie potrafi nic uchwycić dłońią. To kolejne urządzenie jej pomagało

Wyjątkowy gest



Michal Dlouhy

Akcja „Akuna Pomaga“ była najbardziej znaczącym projektem charytatywnym firmy Akuna w Republice Czeskiej. Ten wyjątkowy gest wobec osób potrzebujących pomocy był uwieńczeniem jubileuszu dziesięciolecia działalności i sukcesów firmy Akuna.

Wysłaliśmy z założenia, że firma Akuna, za pośrednictwem sieci dystrybutorów, przynosi codziennie, dzięki swym najwyższej jakości produktom, pomoc ogromnej liczbie osób. Lecz pośród nas żyją również takie osoby, których obecna sytuacja życiowa i stan zdrowia wymaga wyjątkowego rozwiązania. Dlatego firma Akuna wyasygnowała na ten cel kwotę 1 mln CZK (koron czeskich), apelując do swoich dystrybutorów i reszty społeczeństwa, by pomogli takie właśnie osoby znaleźć. Dystrybutorów i naszych partnerów poinformowaliśmy o tym projekcie na naszych stronach internetowych i w magazynie „Zdrowie i Sukces”. Informacje były przekazywane również po linii sponsorskiej oraz w specjalnie w tym celu przygotowanych materiałach. Społeczeństwo o akcji „Akuna Pomaga” dowiadywało się

z informacji w prasie, spotów telewizyjnych i poprzez inne drogi przekazu. Po krótkiej, ale intensywnej kampanii informacyjnej, pod koniec 2008 roku, jury konkursowe (w którym zasiadał między innymi polski duchowny Zbigniew Czendlik) wybrało czternaście z nadesłanych prac z opisami losów osób, którym firma Akuna mogła pomóc w ich trudnej sytuacji. Cieszę się, że uczestniczyłem wraz z członkami jury podczas „Your Akuna Day 2009” w uroczystym przekazaniu Veronice Hublovéj czeku na kwotę 100 000 CZK oraz talonu uprawniającego do udziału w „Programie wspomagania zdrowia”. „Srebrną Nagrodę Akuny” – talon uprawniający do udziału w „Programie wspomagania zdrowia” na okres dwóch lat (obejmujący zrównoważony zestaw produktów Akuny) otrzymali bohaterowie pozostałych trzynastu opisanych historii. Przekazanie „Złotej” i „Srebrnych Nagród” było punktem kulminacyjnym programu „Your Akuna Day 2009”.

Również obecnie, po upływie ponad roku, jestem przekonany, że akcja „Akuna Pomaga” była bardzo sensownym projektem. Chociaż nie było to możliwe, aby pomóc wszystkim potrzebującym, to jednak udało nam się poprawić los wybranej grupie osób. Również z tego powodu, nawiązując do pierwszego projektu, firma Akuna Czechy zdecydowała o założeniu „Funduszu Akuna Pomaga”, który będzie mógł udzielać pomocy na bieżąco o wiele większej liczbie osób.

Życzę polskiej Akunie, aby projekt „Akuna Pomaga” cieszył się powodzeniem również w Polsce i przyniósł chociażby tyle pozytywnych efektów, co w Republice Czeskiej.

■ Michal Dlouhy,
Country Manager Akuna Czechy

i nadal pomaga ćwiczyć mięśnie palców, jednocześnie ćwicząc mięśnie przedramion. Sprawą podstawową było załatwienie motometu (nazwa czeska) – urządzenia, które wzmacnia kończyny dolne, aby ich atrofia nie postępowała tak szybko. Mięśnie wiotczą i koniecznie należy je nieustannie ćwiczyć i stymulować. Jest to właściwie rodzaj roweru. Kładzie się na ten przyrząd obie nogi, włącza silniczek, a rower „ćwiczony” za nas. Kolejną, potrzebną rzeczą było specjalne siedzenie do wózka inwalidzkiego. Mogłoby się wydawać, że jest to banalna rzecz. Człowiek przecież może siedzieć na czymkolwiek. Ale tak nie jest. Specjalne siedzenie musi być na tyle prawidłowe i wysokiej jakości, aby wózek był dostatecznie wygodny i bezpieczny. To specjalne siedzenie musi utrzymywać kręgosłup w prawidłowej pozycji, by nie dochodziło do ewentualnych uszkodzeń lub kolejnych urazów.

Poprawa zdrowia

Urządzenia, które pani Veronika zakupiła za środki uzyskane ze „Złotej Nagrody Akuny”, pomogły jej osiągnąć na tyle dobrą kondycję fizyczną, że obecnie jest w stanie przesiąść się

z wózka inwalidzkiego do samochodu bez niczyjej pomocy. Wszystkie te urządzenia przyczyniły się do poprawy stanu jej zdrowia i podniesienia jej samodzielności, która jest dla niej bardzo ważna i niezbędna.

– Veronika potrzebuje również szeregu innych pomocy kompensacyjnych – mówi pani Gabriela. – Obecnie przeprowadza się do mieszkania bezbarierowego. Mieszkanie to oczywiście należy przystosować oraz wyposażyć w różne, potrzebne jej urządzenia, ale dla Veroniki jest to początek nowego etapu w jej życiu. Akcja „Akuna Pomaga” miała pozytywny wpływ również na moje życie. To, co wydarzyło się Veronice, również i mnie mocno dotknęło. Ponadto w tym samym czasie ja również miałam swoje własne traumatyczne przeżycia. Akcja

„Akuna Pomaga” także mnie samej pomogła dzięki temu, iż przekonałam się o istnieniu możliwości, by wesprzeć kogoś innego. Że są wśród nas osoby, które nie wahają się zainwestować w ludzi, którzy tego wsparcia potrzebują.

■ Michal Churavý

Fot. Archiwum prywatne



Motomet to urządzenie, które wzmacnia kończyny dolne

Organizm wreszcie powiedział: „Stop!”

Nigdy nie dawała sobie taryfy ulgowej. Pracowała na trzech etatach: w zawodzie nauczycielki, w domu opiekowała się mamą i jeszcze udzielała się społecznie. „Kobieto! Zwolnij tempo, bo tak długo nie pociągniesz!” – ostrzegali znajomi. Ale Mariola Górecka z Solca nie słuchała. Co? Ona nie da rady? To niemożliwe! Przecież jest nie do zdarcia.

Dziś, kiedy ogląda zdjęcia sprzed kilku lat, Mariola tylko się uśmiecha. Tęższa o ponad 16 kg, z szarą cerą, podkrążonymi oczami... Tak, to ona.

– Poza częstymi przeziębieniami czy infekcjami gardła właściwie nie chorowałam, więc żyłam w przeświadczeniu, że wszystko jest w porządku. Wczesna profilaktyka? To słowo było mi obce. Tak naprawdę, nie miałam na nią czasu, nie posiadałam też odpowiedniej wiedzy – wspomina.

Ekonomistka z wykształcenia, pracowała w szkole jako nauczycielka języka niemieckiego oraz katecheta. Ale jej praca nie kończyła się po opuszczeniu murów szkoły. W domu opiekowała się chorą mamą, Marianną (98 lat). Dodatkowo udzielała się we wspólnotach modlitewnych.

– Wszędzie było mnie pełno – żartuje. – I dobrze, bo zawsze lubiłam ludzi, rozmowy z nimi, tam, gdzie tylko umiałam, chętnie pomagałam. Zdarzało się, że spała zaledwie 3–4 godziny na dobę. Skoro budziła się z chęciami do pracy – nie widziała w tym nic złego. Rady w stylu: „Uważaj, prowadzisz niezdrowy tryb życia, pracujesz na swoją chorobę” puszczała mimo uszu.

– Nie jestem typem osoby, która zamartwia się na zapas. Jeśli nawet chorowałam, to szybko o chorobie zapominałam po zażyciu leków.

Przekonywałam samą siebie, że „musi być dobrze” – wspomina.

Mama czuła się coraz lepiej

Moment zwrotny nastąpił 6 lat temu. I wcale nie dotyczył Marioli, tylko jej mamy. Coraz częściej córka musiała ze starszą kobietą chodzić po lekarzach. W trakcie jednej z wizyt Mariola usłyszała od specjalisty: „Wie pani, to nie tylko półpasek, ten organizm już siada, ale może pani wesprzeć organizm mamy naturalnie – preparatem ziołowym. To nie działa natychmiast jak lek, ale po kilkumiesięcznym spożywaniu i kuracji lekowej, leki które pani teraz mamie podaje, mogą nie być potrzebne”.

– Od tego lekarza dowiedziałam się o istnieniu Alveo – opowiada Mariola. – Mama była w kiepskiej formie. Postanowiłam spróbować. Skoro wskazał mi to lekarz, nie miałam wątpliwości. Kupiłam Alveo. Kompletnie wtedy nie miałam pojęcia o korzystnym systemie zniżek i wielu innych świetnych opcjach, jakie pociąga za sobą współpraca z Akuną.

Marianna, mama Marioli zaczęła pić Alveo w lutym, a na wiosnę czuła się już tak dobrze, że wszyscy dookoła patrzyli z niedowierzaniem. Pół roku później efekty były jeszcze lepsze.

– Widać było, że organizm mamy uzyskuje równowagę; była żywotna i ruchliwa, wszystkim się interesowała, a jednocześnie bardzo się

Mariola Górecka

ma 51 lat, Dyrektor Sieci Regionalnej, Senior Builder.

Jest absolwentką Wydziału Handlu Zagranicznego w Akademii Ekonomicznej w Poznaniu i studiów licencjackich na Wydziale Teologicznym UAM. Swoją przyszłość zawodową wiąże z Akuną, ale chce też wrócić do pracy w szkole, choć na kilka godzin tygodniowo oraz do pilotowania pielgrzymek i wycieczek.

wyciszyła, była pogodna, spokojnie spała, a co najważniejsze zdecydowanie podniosła się jej odporność – podkreśla Mariola.

Mama czuła się coraz lepiej, a ona coraz gorzej. – Pamiętam dokładnie, był wrzesień 2005 roku, nowy rok szkolny, a ja czułam tak straszne przemęczenie, jakby to był czas tuż przed wakacjami, na końcu roku szkolnego. Byłam rozdrażniona, gdzieś straciłam swoją dawną energię, po prostu „pękłam” – wspomina Mariola.

Do tej pory nie było sytuacji, aby była w tak kiepskiej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Postanowiła iść do lekarki rodzinnej. – Jest pani bardzo przemęczona, a układ nerwowy jest na wyczerpaniu. Sugeruję wypoczynek – ostrzegła pani doktor.

Mariola potraktowała serio te ostrzeżenia. Postanowiła skorzystać z nauczycielskiego urlopu dla poratowania zdrowia do końca roku szkolnego. Zdecydowała także, że będzie pić Alveo, które tak świetnie poprawiało kondycję mamy.

– Mój szwagier, który miał poważne kłopoty z sercem, sięgnął po produkt w kilka miesięcy po mamie. I też był bardzo zadowolony. To mnie zdopingowało, aby spróbować siły ziół również i w moim przypadku – opowiada Mariola.

Postanowiła iść za ciosem

– Poprzez siostrę i szwagra spotkałam się z Anią Łosik, której zawsze będę wdzięczna za to, że swoją wiedzą, osobą, a następnie wytrwałą pracą pozwoliła mi tak naprawdę „spotkać” Alveo, Akunę i system MLM, o którego istnieniu nie miałam pojęcia – podkreśla Mariola. Po raz pierwszy usłyszała o niezależności finansowej, jaką umożliwia współpraca z Akuną. – Nie będę ukrywać, że byłam mile zaskoczona. Wiadomo, jakie są pensje w budżetówce. Nowy „temat” budził jednak we mnie wiele pytań i wątpliwości. Ale... wszystko dokładnie przemyślałam i po 2 miesiącach postanowiłam spróbować. Ważny był też dla mnie fakt, że w przypadku MLM wiek nie ma znaczenia. Ważne są chęci do działania – wspomina. Do współpracy podeszła jak prawdziwa ekonomistka. W końcu miała w tym kierunku

wykształcenie, z którego przez ostatnich 20 lat prawie nie korzystała! Wszystko było dla niej nowe. Całkowicie zrezygnowała z pracy w szkole. Zaangażowała się w promowanie zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej.

– Już po 3 miesiącach spożywania Alveo i stosowania zasad zdrowego trybu życia czułam, że mój organizm uzyskuje równowagę. Te wszystkie toksyny, które przez lata pracy na pełnych obrotach zatruwały go skutecznie, teraz były usuwane, a tym samym znów pojawiła się energia, jaką miałam w szczytowej formie – mówi z uśmiechem.

Czuła się tak, jakby miała 20 lat mniej! – Koniec zmęczenia, koniec drażliwości i... nadwagi. Ale to ostatnie nie od razu – Mariola znów się uśmiecha. – Po trzech latach spożywania Alveo i stosowania zasad zdrowego trybu życia byłam zdrowa, miałam piękną cerę i... wyglądałam jak księżyc w pełni. Alveo oczyściło mój organizm, miałam świetną przyswajalność i stare, niezdrowe nawyki żywieniowe. Postanowiłam skorzystać z pomocy dietetyczki. W ciągu 4 miesięcy pozbyłam się aż 16 kilogramów. Najważniejsze jednak, że to nie „dieta cud”, tylko zmiana nawyków żywieniowych, która jest trwała – mówi z dumą. Dziś prowadzi zdecydowanie bardziej higieniczny tryb życia. W sklepach sięga po zdrowe produkty. Stara się dbać o właściwą porcję snu i o ruch.

– Alveo dało mi stałą kondycję, więc na rower, który kupiłam jeszcze przed „erą Akuny”, wskakuję, kiedy tylko mogę i wcale nie potrzebuję rozgrzewki.

Na wyciągnięcie ręki

Kiedy Mariola mówi ludziom o Alveo, to odnosi to do swojej osoby.

– Jestem najlepszym dowodem na to, że warto sięgać po nasz produkt – podkreśla. – Zawsze pracowałam głową. Dziś widzę, jak bardzo brakowało mi koncentracji, precyzji myślenia, świeżości umysłu. A to wszystko dlatego, że mój układ nerwowy mocno szwankował. Zniszczył go stres, pracoholizm oraz generalnie tempo, w jakim żyłam.

Wyraźnych efektów zmiany trybu życia jest więcej. Mariola przestała np. chodzić w okularach! Od 1984 roku nosiła fotochromy z cylindrem 0,25. Potrzebne jej były przede wszystkim ze względu na ciągłe zapalenia spojówek. Dziś potrzebuje okulary tylko do czytania.

Mariola porusza na spotkaniach także tematy uważane za wstydliwe, choć obecne niemal w każdej rodzinie.

– Przez 20 lat cierpiałam na hemoroidy w związku z moim siedzącym trybem życia. A dziś? – zawieszają głos. – Dziś dzięki aktywności mogę powiedzieć: żegnajcie uciążliwe dolegliwości!

Właściwie bez żadnych objawów przechodzi okres menopauzy, który najczęściej wiąże się z ogólnym rozbięciem organizmu.

Dla Marioli ważne stało się to, że zaczęła marzyć o rzeczach, jakie zawsze ustępowały miejsca codziennej prozie życia, związanej z brakiem pieniędzy albo z niedomaganiem zdrowotnym.

– Przez kiepską kondycję fizyczną w ostatnich latach rzadko jeździłam w Tatry, w których bliżej mi do nieba i do wolności. Dwanaście lat temu wspierałam się ostatni raz na Świnicy, z trudem, z zadyszka i pomyślałam: „Koniec, pani Górecka, finisz, już w wysokie góry nie pochodzisz!” Dziś planuję nowe wyprawy – uśmiecha się. – No i mam zupełnie nowe marzenia! Chcę nauczyć się latać na paralołni! Ciągły brak finansów i słaba kondycja uniemożliwiały mi realizację takiego pomysłu. Dziś stał się on realny, w zasadzie na wyciągnięcie ręki.

O marzeniach Mariola może długo opowiadać.

O planowanych wycieczkach rowerowych, pieszych pielgrzymkach, podrózach.

– Najważniejsze jednak, że zarówno moja mama, jak i ja czujemy się świetnie.

■ Beata Rayzacher

Fot. Marcin Samborski /Fpress



Kiedyś w naszej kuchni królowały chipsy, frytki, gazowane napoje i czerwone mięso. Jednym słowem – niezdrowa żywność. Wczesna profilaktyka zdrowotna? Zmiana stylu życia? Jakoś nie braliśmy sobie tych słów do serca. Ale 7 lat temu nasze podejście całkowicie się zmieniło – z dumą podkreśla Wioletta Grzybowska ze Stalowej Woli. – Dziś jesteśmy nie tylko zdrowi i radośni. Jesteśmy także o niebo szczęśliwsi! Wciąż niewiele osób może głośno się do tego przyznać. My możemy! I robimy to, aby do zmiany zachęcić innych.

Zjeść mniej, ale zdrowiej

– Przysnążę szczerze, tak, jak większość Polaków raczej nigdy nie myślałam o wczesnej profilaktyce zdrowotnej. Uważałam siebie raczej za osobę zdrową, choć czasami dokuczały mi zatoki i miałam kłopoty z przemianą materii. W porównaniu do tego, jakie inni mają problemy i na co chorują, ja jestem okazem zdrowia, uważałam – mówi Wioletta Grzybowska.

Wprawdzie przywiązywała wagę do tego, co je, ale nie robiła tego na taką skalę, jak teraz. Dziś mówi wprost: wolę zjeść mniej, ale zdrowiej, nie zamierzam kopać sobie łyżką grubu...

– Wiem, to ostre słowa, ale prawdziwe – nie ma wątpliwości Wioletta. – Dlatego mam kilka zasad, które staram się przestrzegać, np. kupuję żywność w sklepach ekologicznych, nie łączę białka z węglowodanami, unikam jak ognia czerwonego mięsa, słodyczy oraz białego pieczywa, nie jem również smażonych potraw. Stosuję dietę śródziemnomorską oraz uwielbiam warzywa i zioła, które mają działanie prozdrowotne, jak np. kurkuma, curry, majeranek, bazylija, oregano, imbir, czosnek, cebula.

Ciekawość – impuls do zmiany podejścia

Przygoda Wioletty z Akuną zaczęła się jednak od biznesu, a nie chęci zmiany stylu życia.

– Zaufaliśmy naszemu przyjacielowi Markowi Wawrzeńczykowi, że branża wellness daje ogromne możliwości, a Akuna ma świetny plan marketingowy, który pozwoli wypracować nam niezależność finansową – wspomina Wioletta. – Na początku nie wierzyliśmy we wszystkie zalety oddziaływania produktu Alveo. Dopiero z czasem, dzięki regularnemu stosowaniu przez nas i przez naszych klientów tego produktu, przekonałam się, jak wszechstronne jest jego oddziaływanie i jak duże ma znaczenie stosowanie go we wczesnej profilaktyce prozdrowotnej.

Tym, co spowodowało, że szerzej wspólnie z Mariuszem, swoim życiowym partnerem, postanowiła zagłębić się w kwestię zdrowego stylu życia, była ciekawość. Niezwykle interesujące prelekcje, których wysłuchali na szkoleniach czy też książki, po które sięgali, zmieniły ich myślenie na temat odżywiania, spędzania wolnego czasu i uprawiania sportu. Chcieli wiedzieć na ten temat więcej i więcej! Także w codziennym życiu zmienili swoje postępowanie.

– Staram się regularnie zazywać ruchu, a pomaga mi w tym mój ogród, który jest zarazem moim hobby i w którym zawsze są jakieś prace do wykonania – uśmiecha się Wioletta. – Praca w ogrodzie oraz ruch sprawiają, że świetnie się odświeżam i relaksuję. Dodatkowo w wolne dni staram się również czynnie wypoczywać, np. jeździć na rowerze.

Wcześniej ich wypoczynek był raczej bierny. – Chodziliśmy do lokali z fast foodami, przed telewizorem jedliśmy chipsy, piliśmy słodkie, gazowane napoje – zdradza Wioletta. – Dawało to złudne poczucie odpoczynku i relaksu. No i wpędzało w tarapaty zdrowotne, które pewnie

wyszyby na jaw szybciej, niż byśmy się tego spodziewali.

Oczyszczanie organizmu z toksyn – jak przykazanie!

Po kilku miesiącach picia Alveo i zdrowej diety ze zdziwieniem uświadomiła sobie, że skończyły się bóle zatok. Dolegliwości te były za każdym razem wyleczone, ale powracały. Dziś wie, że organizm został na tyle oczyszczony z toksyn i wzmocniony, że sam zaczął sobie radzić z kłopotami.

Wioletta Grzybowska

ma 38 lat, z Akuną związana jest od 2003 roku. Zajmuje pozycję Dyrektora Sieci Międzynarodowej.

Z zawodu nauczycielka, jednak od 13 lat pracuje na własny rachunek, ma założoną działalność gospodarczą.

Razem ze swoim życiowym partnerem Mariuszem już wcześniej zajmowała się sprzedażą bezpośrednią, ale dopiero MLM i współpraca z Akuną dała jej niezależność finansową.

Ich wielką pasją są podróże. Zwiedzili Europę, kawałek Afryki i Azji, z Akuną byli w Brazylii i na Teneryfie. Marzą o wyprawie do Chin. Chcieliby także pojechać do RPA oraz popłynąć w rejs statkiem transatlantyckim.

– Dzięki zmianie diety, zdrowemu stylowi życia oraz włączeniu Alveo i suplementu Mastervit jestem zdrowa także w sezonie zachorowań na grype i przeziębienia. A to dzięki podniesieniu odporności, co jest efektem oddziaływania tych produktów, zdrowej diety i zdrowego trybu życia – nie ma wątpliwości Wioletta. – Cieszę się, że mam bardzo dobre wyniki wszystkich badań. To dzięki Onyx Plus, który jest ważny m.in. dla kości i zębów. Kto wie, czy jeśli nadal bym prowadziła niezdrowy tryb życia oraz nie oczyszczała i nie wzmocniała swojego organizmu, nadal by tak było. Przysnążę, że szczerze w to wątpię.

Mariusz dawniej miał problemy z nadwrażliwością jelita grubego, co było dla niego bardzo uciążliwe. Po wyleczeniu dolegliwości i po 5 miesiącach picia produktów Akuny te kłopoty już nie powróciły.

– Mariusz również od czasu, kiedy pije Alveo i inne produkty Akuny, jest zdrowy, jak ja ma dobre wyniki badań. Jest jeszcze jedna ważna kwestia w jego przypadku – uśmiecha się Wioletta. – Spożywanie produktów Akuny i zmiana stylu życia przyczyniły się do tego, że udało mu się pozbyć zbędnych kilogramów! Mariusz schudł już 13 kg i nadal pracuje nad optymalną wagą.

Nie tylko własne dobre efekty, ale także przykłady z życia klientów i współpracowników utwierdziły Wioletę i Mariusza w przekonaniu o celowości oraz skuteczności picia produktów Akuny.

– W dzisiejszych czasach, żyjąc w ogromnym tempie i odżywiając się tak, jak się większość społeczeństwa odżywia, czyli niezdrowo, powinniśmy stosować suplementację i oczyszczać organizm z toksyn, aby w ten sposób działać jak najwcześniej profilaktycznie i wspomagać zdrowie – nie ma wątpliwości Wioletta. – Współpraca z Akuną daje nam tę satysfakcję, że możemy szerzyć wśród ludzi świadomość profilaktyki wczesnej, a wiedza ta jest – niestety – w naszym społeczeństwie bardzo niska. Nasza działalność przyczynia się do jej zwiększenia.

Zdrowie, uśmiech, szczęście – obowiązkowe dla każdego

W rodzinie Wioletty często rozmawia się o zdrowym stylu życia: o tym, co jeść, czego unikać.

– Moi rodzice odżywiają się zdrowo na miarę swoich możliwości. Mama jest wegetarianką. Mój brat również stara się wdrożyć w swojej rodzinie zasady zdrowego żywienia – mówi z dumą Wioletta. Zdrowy styl życia często pociąga za sobą wydatki. Wioletta ma tego świadomość. Jednak od kiedy współpracuje z Akuną w systemie MLM, uzyskała taką niezależność i stabilizację finansową, że pieniądze zesły na drugi plan. Na pierwszym są zdrowie, uśmiech, szczęście.

– Spełnieniem moich planów było wprowadzenie się 5 lat temu do nowego domu z pięknym ogrodem, w cichej okolicy przy lesie. Dom ten jest azylem, który pozwala się wyciszyć i odpocząć – mówi Wioletta. – Oczywiście mamy z Mariuszem jeszcze wiele planów związanych z tą inwestycją, np. budowę oranżerii, basenu, powiększenie działki o sąsiadujący las. Wszystko systematycznie realizujemy. Chcemy w niedalekiej przyszłości kupić także komfortowy samochód campingowy „Camper”, aby móc nim podróżować bez żadnych ograniczeń. I wierzę, że to też spełnimy!

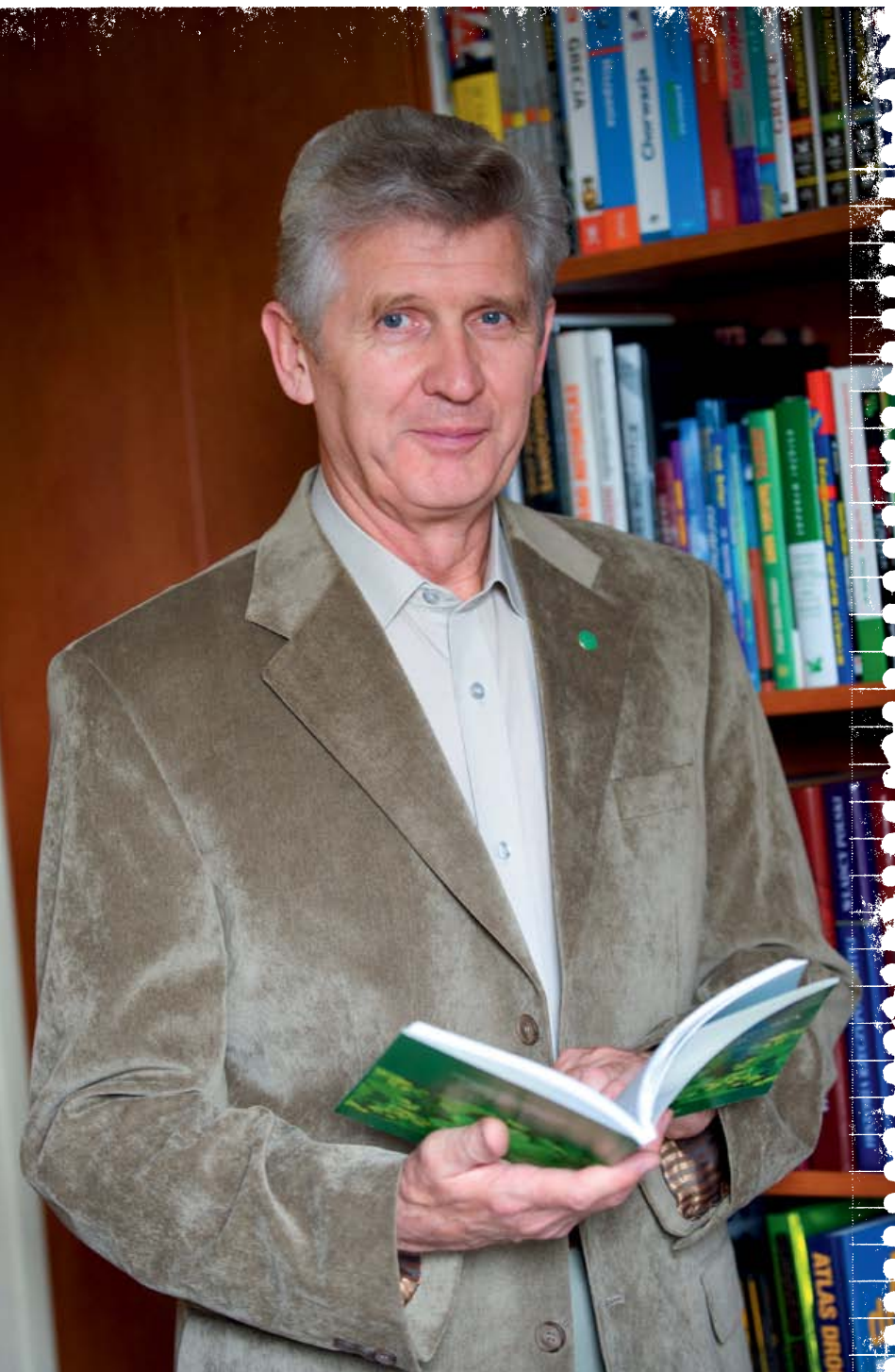
Zmiana stylu życia i odżywiania sprawiły, że Wioletta inaczej zaczęła patrzeć na swoją przyszłość, zmodyfikowała plany.

– Nasze życie jest za krótkie, aby je przeżyć byle jak i pozwolić, aby inni nim sterowali czy podejmowali za nas decyzje. Wielu ludzi nie ma czasu zatrzymać się w codziennym kieracie i zastanowić, czy są szczęśliwi, czy spełniają swoje marzenia, być może nawet mają pieniądze, ale nie mają czasu ich wydawać – podkreśla Wioletta. – Mnie współpraca z Akuną dała, jak już wspominałam, wolność finansową. Dzięki temu mogę realizować swoje marzenia, mam czas na wypoczynek, podróże, mam świadomość, jak ważna jest wczesna profilaktyka zdrowotna i ją stosuję. Wszystko to składa się na fakt, że jestem zdrowa i szczęśliwa. A czy właśnie tego nie pragnie każdy z nas?

■ Beata Rayzacher

Fot. Marcin Samborski /Fpress

Rzetelna wiedza



Choć sytuacja finansowa mojej rodziny była dobra, wiedziałem, że może być jeszcze lepsza. Poszukiwałem rozwiązań przynoszących dochód pasywny. Dlatego skorzystałem z możliwości, jakie daje Akuna. Nie żałuję. Po pierwsze zarabiam pieniądze, po drugie wciąż zdobywam nowe umiejętności – podkreśla Kazimierz Brzuska z Puław.

– Zanim zacząłem dogłębnie poznawać zasady działania MLM, niewiele wiedziałem na ten temat. W zasadzie taka wiedza nie była mi potrzebna. Moje życie zawodowe zwrócone było, przynajmniej na początku, w zupełnie innym kierunku – mówi Kazimierz Brzuska.

Jego hobby od dziecka była motoryzacja. W 1971 roku ukończył studia w Wojskowej Akademii Technicznej na wydziale mechanicznym i aż do roku 1990 pełnił zawodową służbę wojskową. Pracował w pionie technicznym.

– Przyszedł jednak taki moment, że zapragnąłem robić coś nowego. Wpadłem na pomysł, aby, jak to się mówi, wziąć sprawy w swoje ręce – wspomina.

W 1991 roku założył działalność gospodarczą w zakresie pośrednictwa ubezpieczeniowego. Otworzył dwa biura – w Puławach oraz Dęblinie, zatrudnił kilka osób. Po dziś dzień oba biura bardzo dobrze prosperują.

– Jednak to nie jest tak, że interes sam się kręci. Nie mogłem zacząć bez wiedzy. Zawsze i wszystkim powtarzam: „Nie wolno rzucać się z motyką na słońce”. Każde działanie, każdy pomysł musi być poprzedzony sprawdzeniem, czy rzeczywiście warto go realizować. Należy zrobić rozpoznanie rynku, biznesplan, przeprowadzić mnóstwo rozmów, sięgać po fachową literaturę i wiedzę w Internecie – radzi Kazimierz.

Praktyczne rozwiązanie

Branża ubezpieczeniowa wcale nie jest taka prosta, jak niektórym może się wydawać. Kazimierz zdawał sobie z tego sprawę. Do dziś ma w domu mnóstwo książek poświęconych temu zagadnieniu.

– Działalność zaczęła przynosić mi całkiem niezłe dochody. Na pewno większe niż to, co mogłem zarobić, zostając i pracując w wojsku. Jednak coś za coś; sukces osiągałem kosztem rodziny, dla której miałem coraz mniej

czasu i zdrowia. Wprawdzie stresu było może trochę mniej niż w wojsku, jednak nadal był on nieodłącznym towarzyszem mojego życia – wspomina.

Cały czas myślał o jednym – mimo własnej działalności wciąż brakowało mu tzw. dochodu pasywnego, który mógłby w wieku emerytalnym zastąpić dochody z działalności gospodarczej. Wiadomo bowiem, że dochód aktywny kończy się wraz z zakończeniem aktywności zawodowej. – Myślę, że zbyt mało osób zastanawia się nad pojęciem dochodu pasywnego. Tymczasem zaletą tego dochodu jest to, że można go osiągnąć bez stałego zaangażowania własnej pracy – tłumaczy Kazimierz. – Niezwykle jest to, że raz wykonana praca może przynosić zyski w przyszłości. Pytanie tylko, jak znaleźć taką pracę? Kiedy o tym myślałem, nie brałem pod uwagę pracy w systemie MLM. To był błąd. Bo system ten jest praktycznym rozwiązaniem dla ogromnej rzeszy ludzi!

W tym czasie było jeszcze coś, co zaczęło go ogromnie martwić – kłopoty zdrowotne całej rodziny.

Uważa pomysł rozpoczęcia współpracy z Akuną za jeden z najlepszych w życiu

– Żona ciągle uskarżała się na rozmaite dolegliwości, synowie non stop mieli kłopoty z nadwrażliwością na czynniki zewnętrzne. Nadwrażliwość potrafi człowiekowi utrudniać życie – mówi Kazimierz.

Zaczął poważnie więc zastanawiać się nad dwiema sprawami: poprawą zdrowia rodziny i dodatkowymi pieniędzmi, które „na stare lata” byłyby zabezpieczeniem.

– I wtedy nieoczekiwanie zaprosił mnie na spotkanie mój kolega z czasów studiów w Wojskowej Akademii Technicznej, Bernard Sypniewski – wspomina. – To był rok 2004. Nie widzieliśmy się dobrych kilkanaście lat! Na tym spotkaniu był także obecny Józef Palejczyk.

– To właśnie Józef opowiedział mi o możliwościach finansowych, wynikających ze współpracy z Akuną oraz o właściwościach Alveo. Słuchałem z zaciekawieniem. Myślę, że to, że odruchowo nie powiedziałem „nie”, wiązało się z rzetelnym i ciekawym przekazaniem wiedzy. Choć nigdy wcześniej nie rozważałem możliwości współpracy z firmą zajmującą się zdrową żywnością i produktami multivitaminowymi oraz multimineralnymi (jak i spożywaniem ich samych), teraz mocno zacząłem się nad tym zastanawiać – opowiada.

Już po 40 minutach podjął decyzję o podpisaniu umowy. Jednak na początku wiązało się

to wyłącznie z kupowaniem Alveo dla żony w systemie zniżek.

– Wprawdzie wcześniej trochę już słyszałem o MLM, jednak chyba dlatego, że nigdy ta wiedza nie pochodziła od profesjonalistów, jakoś mnie nie zaciekawiła – podkreśla.

Nie ma złych pytań

Nie ukrywa, że musiał wszystko przemyśleć. Przed podjęciem współpracy jednak, mimo wszystko, powstrzymywała go nieufność do systemu MLM.

– Potrzebowałem kilku dni, aby wszystko „przeżyć”. I tak, jak zrobiłem to, zanim rozpocząłem pracę w ubezpieczeniach, zacząłem szukać informacji o MLM. Bardzo pomogły mi materiały, które dostałem od Józka Palejczyka. Jak na dzisiejsze czasy i to, co teraz możemy oferować, były jednak dość skromne. Szukałem więc dodatkowo jeszcze innych pozycji książkowych, broszur, gazet – wspomina Kazimierz. – Radziłem się żony Agnieszki i synów, co robić.

Wiele zasad związanych ze współpracą w tym systemie było bliskich jego dewizom. Jedną z nich była zasada, że „nieważne, ile zarabiasz, istotne jest to, ile zostaje ci pod koniec miesiąca”. Wiadomo, że nawet największe imperia upadały z hukiem, gdy kończył się ich dochód aktywny. System MLM stawiał na dochód pasywny, dzięki któremu znacznie można było podwyższyć standard życia. Ostatecznie po kilku dniach Kazimierz rozpoczął współpracę z Akuną.

– Bezpośrednio ze mną zaczął pracować Józek. Jak wyglądały moje początki pracy? Myślę, że zacząłem książkowo – uśmiecha się. – Zrobiłem listę zadań, od których zacząłem. Umówiłem spotkania w biurze oraz w domu. Józek pokonał prawie 400 kilometrów, aby przyjechać do mnie w Konina i zrobić prezentację zaproszonym przeze mnie osobom. Skuteczność przerosła nasze oczekiwania! Aż 90 procent zebranych osób podpisało umowy i kupiło po kartonie Alveo. Po 2 tygodniach powtórzył prezentację, tyle tylko, że już sam ją prowadził. Józef Palejczyk wprawdzie także był obecny na spotkaniu, ale jedynie jako obserwator, który na koniec ocenił pracę Kazimierza i dał dodatkowe wskazówki.

– Szybko usamodzielniłem się. Po drugiej serii spotkań okazało się, że spełniam warunki, aby zdobyć pozycję Lidera – opowiada. – W mojej strukturze szybko zaczęła rosnąć liczba ludzi chętnych do współpracy. To, co postawiłem sobie na początku za cel i czego się trzymam, to dokładne tłumaczenie zainteresowanym, na czym nasza praca i rola polegają. Podkreślałem na spotkaniach, że nie ma głupich pytań. Radzę, aby na gorąco goście pytali o wszystko i abyśmy wspólnie wyjaśniali wszelkie wątpliwości. Jeśli ktoś czegoś, wychodząc ze

Kazimierz Brzuka

zajmuje w Akunie pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej. Ma 63 lata, podobnie jak jego żona Agnieszka. Są rodzicami trojga dzieci – Przemysława (36 lat), Anny (32 lata) oraz Lesława (31 lat). Wielkim hobby Kazimierza jest motoryzacja, co bez problemu godzi z turystyką górską i fotografowaniem.

spotkania, nadal nie rozumie, uznają to za osobistą porażkę.

Nasza współpraca daje mnóstwo korzyści

Pierwszy dochód pasywny przyszedł po 3 miesiącach.

– Nie byłem ani zaskoczony, ani rozczarowany – opowiada Kazimierz. – Poznałem na tyle plan marketingowy, że wysokość premii generacyjnej była zgodna z moimi przewidywaniami. Na początku były to skromne kwoty, ale z miesiąca na miesiąc rosły.

Nie zrezygnował z prowadzenia agencji ubezpieczeniowej, a jedynie zawężił jej zakres. – Swoje działania skupiłem na Akunie. Mimo że zajmuję się MLM już kilka lat, to nadal szukam nowych rozwiązań i doksztalcam się – podkreśla.

Uważa pomysł rozpoczęcia współpracy z Akuną za jeden z najlepszych w życiu.

– Kiedy jesteśmy młodzi albo w sile wieku, rzadko myślimy o emeryturze. Błąd. Przejście na nią jest nieuchronne. Rzecz w tym, aby na emeryturze, po wielu latach aktywności zawodowej, móc cieszyć się życiem i czerpać z niego garściami – uśmiecha się Kazimierz.

– Wszystkim powtarzam, że możliwość uzyskania dochodu pasywnego daje ogromne poczucie bezpieczeństwa na czas po zakończeniu aktywności zawodowej w obecnym wymiarze.

Oprócz pieniędzy jest jeszcze coś, co w przypadku rodziny ma niewymierne korzyści. To poprawa zdrowia wszystkich jej członków. Regularnie z żoną pijemy Alveo, Onyx Plus i Mastervit. Piją je także nasze dorosłe dzieci i ich rodziny. Wszyscy mocno postawiliśmy na profilaktykę zdrowotną, czego nie żałujemy. Wspólnie z Agnieszką mamy mnóstwo planów. Nie zdradzamy ich, aby nie zapeszyć.

■ Beata Rayzacher

Fot. Marcin Samborski /Fpress

Właśnie o nowych produktach Akuny mówił gość specjalny, a zarazem jeden z prelegentów podczas tych spotkań – dr Jaromir Bertlik, Przewodniczący Rady Naukowej Akuny. Uczestnicy otrzymali wiele ciekawych informacji, dotyczących wprowadzonych niedawno na rynek Take a Plaster, napoju AkuEnergy, batoników AkuBar oraz produktów, które mają być wprowadzone w przyszłości: AkuZinc, AkuSel oraz AkuC. Oczywiście nie zabrakło informacji o znanych produktach Akuny: Alveo, Onyx Plus, Mastervit i Pinky. Ale nie tylko o produktach firmy mówił dr Bertlik. Wykładowca pragnął nauczyć nas i wskazać nam, co robić, żeby prowadzić dłuższe i bardziej szczęśliwe życie oraz zmotywować wszystkich nie tylko do dbania o swoje zdrowie, ale także do marzeń. Bo właśnie one są siłą napędową wszelkich działań. Dlatego przytoczył słowa znanego francuskiego pisarza, noblisty, Anatola France, który powiedział, że aby osiągnąć wielkie rzeczy, trzeba nie tylko działać, ale także marzyć. Nie tylko planować, ale również wierzyć. Z wykładu można było się dowiedzieć też, jak ewoluowała dieta człowieka od czasów wiktoriańskich oraz jakie są najważniejsze czynniki, które wielu osobom nie pozwalają pozbyć się chorób i otyłości, czyli o powstawaniu stanów zapalnych i alergii. Dr Bertlik przedstawił swój pogląd; obecnie wiemy „życie w stanie

Życie bez stanu zapalnego

Wykłady dotyczące zdrowego stylu życia cieszą się zawsze dużą popularnością



O tym, jak utrzymać dobrą kondycję naszego organizmu dzięki produktom Akuny, można było dowiedzieć się podczas czterech spotkań w ramach Akuna Active Life, które odbyły się kolejno w Gdyni, Poznaniu, Warszawie i Katowicach. Ich uczestnicy poznali też produkty, które właśnie weszły na rynek lub będą dostępne w niedalekiej przyszłości. Spotkania były prowadzone niezwykle dynamicznie. Wykładowcy zadbali bowiem nie tylko o przekazanie fachowej wiedzy, ale również odpowiadali na pytania, a nawet prowadzili krótkie treningi relaksacyjne.

zapalnym”, co jest przyczyną wielu problemów zdrowotnych. Pokazał, jaka jest w tym wszystkim rola Akuny. Wykładowca zaznaczył, że jego wiedza opiera się przede wszystkim na własnym doświadczeniu i obserwacjach setek pacjentów i konsumentów produktów Akuny na całym świecie. Kolejną część spotkania stanowił wykład lek. med. Michała Mularczyka, internisty i dietetyka. Dowiedzieliśmy się, jak ważny jest zdrowy styl życia, a przede wszystkim aktywność fizyczna i umysłowa, reakcja na stres oraz prawidłowe żywienie. Usłyszeliśmy, jak najlepiej radzić sobie z wszechobecnym stresem, jak rozsądnie się odżywiać, jakich błędów żywieniowych nie popełniać, żeby sobie nie szkodzić. Poza tym, na jaki rodzaj aktywności fizycznej powinniśmy się nastawić oraz jaką rolę w naszym życiu odgrywa woda. Dokładnie omówione zostały wszystkie składniki odżywcze, czyli witaminy i minerały, łącznie z przykładami wskazującymi, co spożywać, a czego unikać. Z wykładu można się było również dowiedzieć, od czego zależy zapotrzebowanie na te składniki i dlaczego powinniśmy uzupełniać dietę odpowiednimi suplementami. Trzecią część spotkania wypełniła dyskusja. Projekt o nazwie Akuna Active Life powstał dwa lata temu. Polega na tym, że w kilku miastach Polski organizowane są szkolenia propagujące zdrowy styl życia i zasady wellness. W ubiegłym roku na spotkaniach można było się dowiedzieć,

jak funkcjonuje nasz organizm i czego mu potrzeba, aby żyć w zdrowiu jak najdłużej, a przede wszystkim, jak sobie nie szkodzić. W tym roku formuła nieco się zmieniła. Wykładowcy mówią o kondycji naszego organizmu głównie w oparciu o produkty Akuny. Prelegentami są znani lekarze. Wiedza więc



Tak było i tym razem w Gdyni. Na zdjęciu m.in. dr Jaromir Bertlik, Przewodniczący Rady Naukowej Akuny i Joanna Frysztacka, koordynator ds. marketingu w firmie Akuna Polska.

Joanna Frysztacka, koordynator ds. marketingu w Akuna Polska

Uczestników spotkania łączył z pewnością przynajmniej jeden element – nikomu obojętna nie była kondycja własnego organizmu. Chcemy postępować tak, aby wspomagać jego funkcjonowanie i w efekcie cieszyć się dobrą kondycją przez długie lata. Sama muszę przyznać, że nie jest to prosta sprawa. Jednak dlatego właśnie już od zeszłego roku Akuna organizuje cykl spotkań Akuna Active Life. W ubiegłym roku uczuliśmy się, jak funkcjonuje nasz organizm, omawialiśmy istotne dla nas procesy w nim zachodzące: oczyszczanie, odżywianie i regenerację. Natomiast podczas spotkań czerwcowych skupiliśmy się głównie na tym, jak produkty naszej firmy mogą wspierać te procesy. Według mojej subiektywnej oceny spotkania naprawdę były skarbnicą wiedzy. Sama mam spory plik notatek, które już niejednokrotnie wykorzystywałam. Widzę też, że dla uczestników bardzo duże znaczenie ma kontakt z wykładcami, którzy bardzo chętnie odpowiadają na pytania.

pochodzi z dobrego źródła, jest podana w jasny, przejrzysty, nieco humorystyczny sposób. Nic dziwnego więc, że spotkania cieszą się dużym powodzeniem.

■ Iwona Ciesielska

Fot. Katarzyna Piotrowska

**Oto niektóre z pytań, jakie nurtowały uczestników spotkania wraz z odpowiedziami obu lekarzy****Jakie jest Panów zdanie na temat stosowania suplementów przy różnego rodzaju dietach, np. ostatnio modne diecie warzywnej? Czy są konieczne?**

Bezwzględnie są konieczne zimą, gdyż nie ma wówczas świeżych warzyw. Natomiast w innych okresach różnie, w zależności od tego, skąd są warzywa. Jeżeli z własnego ogródka, świeżo zerwane, to można w okresie letnim przerwać suplementację. W przypadku warzyw ze sklepu, które zebrane zostały już jakiś czas temu i przez to straciły większość swoich wartości – suplementacja jest wskazana. Suplementy diety nie powinny być traktowane jako zamiennik zróżnicowanej diety.

Jak należy stosować produkty Onyx Plus i Mastervit? Jak najlepiej postępować, aby zostały wchłonięte?

Produkty te można łączyć, mieszać razem. Najlepiej do litrowej butelki wody wlać odpowiednie porcje Onyx Plus i Mastervit (na litrową butelkę po 1 miarce każdego produktu) i popijać to małymi łyżkami przez cały dzień. Chodzi o to, że jeżeli pijemy w małych ilościach przez pół doby, a przez kolejne pół śpiemy, to rozprowadzamy produkty po organizmie całą dobę.

Czego należy używać przy zakrzepach w tętnicach, spowodowanych długim okresem leżenia po urazie głowy?

Należy podawać przede wszystkim płyny: około 250 ml na 10 kilogramów masy ciała. Suplementacja nie jest przeciwwskazana. Można podawać Alveo w ilości podwójnej, jako oczyszczanie, plus super dawka witaminy C. Alveo zawsze przyjmujemy na czczo. Ogólnie bardzo istotne jest samo picie czystej wody, bo jak wiadomo, na ogół 3/4 Polaków pije za mało płynów.

Czy dzieci chore na cukrzycę mogą przyjmować Pinky?

W składzie Pinky znajduje się melasa, która jest cieczą słodką i rozpuszcza się w wodzie. Można więc rozpuścić porcję dla dzieci, czyli 15 mililitrów w litrowej butelce wody. W przypadku spożywania Alveo najlepiej wybierać to o smaku miętowym.

Proszę o wyjaśnienie działania mechanizmu oczyszczającego Alveo. Na jakiej zasadzie biochemicznej działa ono w organizmie?

Należy przede wszystkim zrozumieć, że Alveo jest mieszanką 26 ziół. Każde z tych ziół ma inne oddziaływanie biochemiczne. Wszystkie te oddziaływania są opisane w wielu książkach, a nawet w Internecie. Tłumaczenie oddziaływania fizjologicznego każdego z tych ziół trwałoby bardzo długo. Przede wszystkim podstawowe oddziaływanie jest takie, że wspomaga pozbywanie się z jelit bardzo trudnych do usunięcia mas kałowych. To zaś niesie za sobą dalsze pozytywne skutki, jak np. poprawne wypełnienie swojej funkcji przez żółć, gdyż organizm jest oczyszczony i wówczas w jelitach lepiej uformowany jest stolec i cały „bałagan” wydalany jest z organizmu na zewnątrz. Usunięcie zalegających mas może powodować bardziej efektywne pobieranie składników odżywczych z pokarmu oraz przekazywanie ich do krwiobiegu. Samo Alveo nie oczyszcza organizmu z metali ciężkich. W ich usuwaniu wspomagają inne produkty Akuny.

Mam problem z przemianą materii. Od półtora roku piję Alveo w podwójnej ilości i jak dotychczas nie odczuwam takich skutków oczyszczania organizmu, o jakich czytam w książkach lub słyszę na prezentacjach. Dlaczego?

Każdy człowiek jest inny. Są osoby, które przerwały spożywanie po 3 miesiącach, ponieważ nic się nie działo, ale po roku wróciły i poprosiły o kontynuowanie, ponieważ czuły się gorzej w porównaniu do okresu, kiedy piły Alveo. Jeżeli jest problem z trawieniem, to zalecam dwie rzeczy: po pierwsze głodówkę oczyszczającą, ale nie taką, jak opisana w Internecie, podczas której człowiek nic nie je, a potem zaczyna zjadać ryż i kaszkę. Pierwszą rzeczą, którą możemy zjeść po głodówce, jest to, co zawiera probiotyki, czyli nasz polski kefir lub jogurt. Jeżeli nie lubimy głodówek, możemy wykonać lewatywę. Obydwie metody pomagają w usunięciu złogów.

Czy Alveo obniża zakwaszenie organizmu, czy to zakwaszenie w jakiś sposób niweluje?

Nasze organizmy starzeją się. W trakcie tego procesu zmienia się zakwaszenie organizmu. Nawet jeżeli żyjemy zdrowo, to i tak coraz więcej zakwaszamy się z powodu powstawania dużej ilości toksyn. Dlatego też osoby starsze łatwiej zapadają na różne choroby. Jednym z oddziaływań Alveo jest niwelowanie zakwaszenia. Potrzebujemy odtrucia organizmu, czyli zmniejszenia ilości toksyn. Zmniejszeniu zakwaszenia sprzyja też jedzenie niektórych warzyw, kaszy gryczanej, kaszy jaglanej oraz przyjmowanie produktu Onyx Plus.

Zdrowie to nasz wybór

Akuna ma setki tysięcy dystrybutorów na całym świecie. Podstawową filozofię firmy można zawrzeć w jednym zdaniu: „Jesteś tym, co jesz”. Nasz organizm działa w zależności od tego, jak jemy i kiedy jemy. Nawet dieta ma swoją własną ewolucję. W ciągu lat zmieniały się nawyki żywieniowe. Ludzie wymieniali się zapasami jedzenia, przenosząc je z jednego kontynentu na drugi. I powiem wam jedno – choć lubimy jeść pomarańcze i banany, to nie jest pożywienie, którym powinniśmy się odżywiać. Dlaczego? Bo powinniśmy jeść to, co pochodzi właśnie stąd i rośnie właśnie tutaj, gdzie mieszkamy, jak na przykład jabłka, gruszki czy śliwki. Jemy pomarańcze, bo myślimy, że zawierają witaminę C. Jest to prawda, ale głównym celem spożywania pomarańczy w ciepłych krajach, gdzie rosną, jest ochłodzenie ciała. W naszym klimacie jest to niepotrzebne, a i zawartość witaminy C ulega znacznemu zmniejszeniu w długiej drodze do naszego domu.

Każdy z wykładowców przygotował własną prezentację. Dr Bertlik mówił m.in. o tym, co robić, żeby prowadzić dłuższe i szczęśliwsze życie.



Niedożywienie nie dotyczy tylko krajów Trzeciego Świata. To problem ludzi nawet w najbogatszych państwach z powodu złej diety. Styl życia, jaki wybieramy, decyduje o kondycji naszego organizmu. Każdego dnia podejmujemy decyzje, co jeść i pić, jak długo ćwiczyć, odpoczywać i przebywać na świeżym powietrzu. Największym zagrożeniem dla naszego organizmu jest nasza dieta – mówił podczas swojego wykładu zatytułowanego „Nieskończone korzyści spożywania naturalnych produktów Akuny” dr Jaromir Bertlik, Przewodniczący Rady Naukowej Akuny.

My potrzebujemy owoców o innych właściwościach.

Na przestrzeni lat naukowcy stworzyli genetycznie zmodyfikowane jedzenie. Zaczynamy także spożywać coraz więcej produktów przetworzonych. Jestem pewien, że kiełbasa jest prawie idealnym jedzeniem. Prawie, bowiem środki, których używa się według nowoczesnych technologii do jej zrobienia, mogą negatywnie wpływać na nasze zdrowie.

Czasy wiktoriańskie

Ludzie w czasach wiktoriańskich, tj. między rokiem 1800 a 1900, mieli dobrą dietę, uwzględniającą dużą ilość warzyw i owoców. Lata pomiędzy rokiem 1850 i 1885 to tak zwany złoty okres epoki wiktoriańskiej. W tamtych czasach ludzie żyli mniej więcej tak długo, jak teraz. Byli zdrowsi niż w obecnych czasach. O wiele mniej korzystali z opieki zdrowotnej. Mimo to nie chciałbym żyć w tamtych czasach, ponieważ ja jako lekarz nie miałbym co robić. Było wówczas około 90% mniej zachorowań na raka oraz około 90% mniej chorób zwyrodnieniowych. W tamtych czasach społeczeństwo było głównie klasą robotniczą. Pracowano wówczas przeciętnie około 10 godzin dziennie, 5 do 6 dni w tygodniu. Transport był wówczas mało rozwinięty, co zmuszało ludzi do przejęcia codziennie około 10 kilometrów z pracy i do pracy. Czyli aktywności fizycznej im nie brakowało, gdyż zajmowała im od 60 do 70 godzin tygodniowo, za to czas na odpoczynek był zdecydowanie krótki – tylko 5 do 6 godzin tygodniowo. Ze względu na wysoki poziom aktywności fizycznej

ludzie pozbywali się około 4000 kalorii dziennie. Jedzono wówczas bardzo dużo produktów zawierających kwasy omega 3 oraz produktów pełnoziarnistych. Spożywano 10 razy więcej owoców i warzyw niż w dzisiejszych czasach. Do tego było bardzo niskie spożycie soli, cukru, napojów alkoholowych, papierosów czy przetworzonej żywności. Jedzenie opierało się głównie na diecie śródziemnomorskiej. Ludzie spożywali około 10 kilogramów cukru w ciągu roku (w dzisiejszych czasach jemy do 100 kg cukru rocznie).

W tamtych czasach marynarka brytyjska była najpotężniejsza na świecie. Marynarze byli w stanie rutynowo podnosić czy przesuwać około 20 ton materiałów na dobę. W roku 1900 armia odrzuciła 50% kandydatów ze względu na to, że nie byli dostatecznie silni. W tamtych czasach średnia długość życia mężczyzny wynosiła około 75 lat, natomiast w XXI wieku to 72 lata. Kobiety żyły wówczas średnio 73 lata, teraz dożywają średnio do 76 lat.

Od 1950 roku

Zaczęły się już problemy z nadwagą oraz otyłością, demencją i cukrzycą typu 2. Ludzie nie rodzą się z demencją, tylko nabywają jej podczas życia. Demencja występuje głównie dlatego, że do mózgu nie są dostarczane minerały.

Chorobą znaną w Polsce jest nadciśnienie. 25% dorosłych Amerykanów cierpi na nadciśnienie. Kolejny problem to osteoporoza, a związana jest ona z brakiem minerałów w naszym organizmie. Zachorowalność na astmę, która jest problemem układu oddechowego, wzrosła o 25% w ciągu ostatnich 20 lat. Wiele dzieci rodzi się z cukrzycą typu 1. Często występują zaburzenia przewodzenia pokarmowego i to jest najbardziej znany problem wśród społeczeństwa.

ADD, ADHD u dzieci to schorzenia, z którymi dzieci nie rodzą się, tylko my, rodzice doprowadzamy do tego, że na te

choroby zapadają. Powodem tych problemów jest uboga dieta. Niedożywienie nie dotyczy tylko krajów Trzeciego Świata. To problem ludzi nawet w najbogatszych państwach z powodu złej diety. Czyli zdrowie to nasz wybór. Styl życia, jaki wybieramy, decyduje o kondycji naszego organizmu. Każdego dnia podejmujemy decyzję, co jeść i pić, jak długo ćwiczyć, odpoczywać i przebywać na świeżym powietrzu.

Przed modernizacją rolnictwa nasza dieta zawierała od 2 do 10 razy więcej mikroelementów niż w obecnie spożywanych produktach. Na całym świecie największym zagrożeniem dla nas jest otyłość oraz nieprawidłowa dieta.

Istnieją dwa destrukcyjne czynniki, które wielu z nas nie pozwalają pozbyć się choroby i otyłości. Są to stany zapalne oraz alergię. Stany zapalne to reakcje obronne tkanek na podrażnienia czy uszkodzenia ciała. Zakażenia charakteryzują się przede wszystkim bólem, zaczerwienieniem i obrzękiem.

Żyjemy tak naprawdę „w stanie zapalnym”.

Przyczyną powodującą zapalenia w naszym organizmie jest głównie zbyt duże spożycie cukru. Jak już wspominałem, jemy go ponad 10 razy więcej niż 100 lat temu.

Niezmiernie istotną sprawą jest też wysokie spożycie „złych” olejów i tłuszczów w naszej diecie. Kupujemy w markecie np. olej słonecznikowy, który jest bardzo tani w przeciwieństwie do oliwy z oliwek. Pamiętajmy jednak, że to olej, który jest kilkakrotnie tłoczony. Owszem, potrzebujemy oleju słonecznikowego, ale nie takiego, który możemy kupić w sklepie. Jeżeli wytoczylibyśmy swój własny olej ze słonecznika, to zobaczylibyśmy, jak bardzo się od tego sklepowego różni, chociażby kolorem. Najlepszym olejem dla naszego organizmu jest olej z ryb lub z oliwek.

Dlaczego tak jest?

Bo w oleju są substancje, tak zwane omega 3 i omega 6. Ważna jest ich wzajemna proporcja. Jeżeli smażymy na złym oleju, wówczas omega 6 wzrasta 10-krotnie i jego proporcja w stosunku do omega 3 zostaje zachwiana. Nasz organizm nie wie, jak sobie z tym poradzić. Dlatego lepiej jest smażyć nawet na maśle czy smalcu, ponieważ wówczas omega 6 wzrasta tylko jednokrotnie.

Kolejny problem zdrowotny to ukryte alergię. W naszym jelicie cienkim jest 80% komórek, które wspomagają nasz system odpornościowy. Komórki te oczyszczają układ trawienny i wzmacniają układ odpornościowy. Mamy też



znaczące braki w ruchu i ćwiczeniach oraz wysoki poziom stresu. Ten stres to nic innego, jak chemiczna reakcja w mózgu, spowodowana brakiem odpowiednich minerałów. Mózg nie

Musicie zadać sobie pytanie: czy chcecie być zdrowsi, czy nie? Bądźcie mili i uprzejmi dla innych. Wyciągnijcie ręce i marcie, marcie. Miejcie wiele marzeń. Swoje marzenia spiszcie na kartce lub na lustrze w łazience. Jakiegokolwiek są te marzenia – wyjdźcie im naprzeciw, nigdy się nie poddawajcie – mówi dr Jaromir Bertlik.

może dobrze pracować, nie mając tych minerałów. Musimy go wspomagać. Głównym minerałem, którego nam brakuje, jest magnez. Jeżeli jesteśmy pod wpływem dużego stresu, wszystkie reakcje, jakie zachodzą w mózgu, mają również odzwierciedlenie w naszym układzie trawiennym. Bakterie nie mogą wtedy poprawnie fermentować. „Złe” bakterie, czyli bakterie patogeniczne działają wówczas szybciej. Ukryte zakażenia to też wielki problem w dzisiejszych czasach. Stany zapalne, zlokalizowane głęboko w naszych komórkach mogą prowadzić do chorób serca, nowotworów, demencji i przyspieszonego procesu starzenia się. Nie możemy zatrzymać tego procesu, ale Akuna jest po to, aby pomóc. Firma dostarcza naturalne rozwiązania dla setek tysięcy ludzi na świecie. Dostarcza innowacyjne rozwiązania, poparte nauką i badaniami. Pomaga utrzymać kondycję poprzez naturalne produkty, edukację oraz osobisty rozwój.

Przed wszystkim oczyszczanie

Kiedy coś jemy, powoduje to powstawanie pewnego rodzaju brudu i toksyn w naszym organizmie. To, co spożyjemy, dostaje się do jelit. Przechodzi potem jako pożywka poprzez krew do wątroby. Wątroba decyduje o tym,

że część tego przekazywana jest do organizmu, a pozostała część – wydalana. Jeżeli jest zbyt dużo toksyn, dostają się do naszego układu hormonalnego lub do mózgu. Jeżeli układ hormonalny zostanie zaatakowany, to możemy mieć problemy ze snaniem, z wagą, z tarczycą czy ze skórą. Mamy również problem z poziomem cukru, a nawet seksem.

Naturalny system detoksykacyjny organizmu działa tak, aby zachować optymalną kondycję poprzez wyeliminowanie zbędnych odpadów i toksyn pochodzących ze środowiska.

Nawet 90% wszystkich chorób ma swój początek w okrężnicy. Dobrej jakości suplementy i środki spożywcze są zalecane w celu dostarczenia organizmowi odpowiedniej ilości niezbędnych składników. To, co jesz teraz, jest ważne dla twojego organizmu i może mieć wpływ na to, jak będziesz się czuł przez następne lata. Weźmy np. Alveo. Produkt wspomaga oczyszczanie systemu trawiennego, a następnie może zwiększać dostarczanie energii, dzięki czemu nasze komórki mogą pracować lepiej. Wtedy możemy powiedzieć, że Alveo pomaga naszemu systemowi odpornościowemu. Jak już wspomnieliśmy, Alveo oczyszcza układ trawienny. W jelitach znajduje się masa kałowa, która nie przemieszcza się, znajdują się w niej złe bakterie, które mogą spowodować zapalenie. Odżywcze substancje nie mogą przejść przez tę masę. I tu wspomaga nas Alveo, które czyści jelito, organy w naszym ciele oraz środowisko wewnętrzne, czyli przestrzeń między komórkami. Jedzenie będzie lepiej fermentowane i substancje odżywcze trafią do systemu krwionośnego. Możemy wówczas być silniejsi i mieć lepszą kondycję.

W butelce Alveo możemy znaleźć cząsteczki, które osadzają się na dnach. Jest to całkowicie normalne i naturalne zjawisko. Osad pochodzi z ziół, które zawiera Alveo. Nie zawsze musi być on widoczny i – co jest istotne – nie wpływa na jakość produktu i jego właściwości. Zalecane jest wstrząśnięcie butelki przed każdorazowym użyciem.

Minerały w płynie

Kolejnym wartościowym produktem dla dorosłych jest Onyx Plus. Jest to produkt mineralny, co ważne – w płynie. Używamy specjalnego typu magnezu i wapnia w postaci glukonianów oraz mleczanów. To powoduje, że są lepiej rozpuszczalne w cieczy niż niektóre inne postaci magnezu i wapnia.

Aż 176 reakcji chemicznych, powstających w naszym organizmie nie mogłoby zachodzić, gdyby nie wapń. Jest on potrzebny naszym kościom, zębom oraz mięśniom.

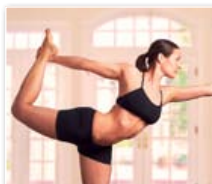
Z mojego punktu widzenia magnez jest ważniejszy niż wapń, dlatego że jest bardziej potrzebny komórkom naszego serca. Jest używany w 300 reakcjach, czyli dwa razy częściej niż wapń.

Następny nasz produkt to Mastervit. Jest to produkt multiwitaminowy, który zawiera wiele



Detoksykacja

Naturalny system detoksykacyjny twojego organizmu jest zaprojektowany tak, aby zachować optymalną jego kondycję poprzez wyeliminowanie zbędnych odpadów i toksyn pochodzących ze środowiska



© nyul - Fotolia.com

witamin niezbędnych do funkcjonowania naszego organizmu, tj. witaminy z grupy B, witaminę C czy naturalne konserwanty, jak witamina E i A. Onyx Plus i Mastervit są stworzone dla ludzi dorosłych. Każdy z produktów zawiera specjalne zioła, które pomagają nam trawić i lepiej przyswajać witaminy i minerały.

Na rynku jest też produkt multiwitaminowy i multimineralny, który jest przeznaczony dla naszych dzieci, czyli Pinky.

Nowe produkty Akuny

Na rynku ukazał się już nowy produkt. Nazywa się Take a Plaster. Jako jedyny nie jest do użytku wewnętrznego. Prosty i skuteczny; poprzez oddziaływanie na układ limfatyczny pomaga usunąć toksyny gromadzące się w naszym organizmie.

Oparty jest na tradycyjnej, chińskiej medycynie. Chińczycy wiedzieli, jak zadbać o ciało. Na naszych stopach odzwierciedlone są wszystkie organy. Żeby pozbyć się zalegających w nich toksyn, należy przykleić na stopy Take a Plaster, najlepiej na obie stopy jednocześnie. Jak to działa? Produkt na zewnątrz wygląda jak woreczek z herbatą, ale w środku jest ocet drzewny, ocet



bambusowy, sproszkowany panczer skorupiaków i turmaliny. Mieszanka tych produktów powoduje otwarcie porów w naszej stopie i dotarcie tych składników do śródstopia. Pomogą one oczyścić organizm z ciężkich, niebezpiecznych toksyn. Warto używać Take a Plaster, ponieważ nasza wątroba oraz układ limfatyczny są przeciążone metalami ciężkimi, m.in. aluminium. Jest ono metalem, który gromadzi się w naszym

organizmie. Przenika do potraw, gdy np. smażymy na aluminiowej patelni, ale też dużo aluminium pochłaniamy poprzez antyperspiranty i różnego rodzaju alkohole, pochodzi ono także z konserw oraz folii aluminiowej. Kolejnym toksycznym elementem jest kadm, który blokuje cynk, magnez oraz witaminy C i E. Ołów jako metal blokuje żelazo i wapń, a rtęć blokuje cynk, selen i żelazo. W naszym ciele brakuje cynku i selenu, tak samo, jak innych, ważnych witamin i minerałów.

Kolejne nowe produkty na rynku to: AkuEnergy i AkuBar, a wkrótce pokażą się AkuZinc, AkuSel oraz AkuC.

AkuEnergy jest to 60 ml butelka do jednorazowego użytku. Produkt ten zawiera kombinację różnych aminokwasów, które pomagają dostarczyć sił. Butelkę należy najpierw otworzyć, potem nacisnąć, a następnie wstrząsnąć i wypić. To doda ci sił na najbliższe 12 godzin. Proponujemy również nowy produkt AkuBar, który jest sprzedawany w dwóch różnych formach – jako AkuBar Energy i AkuBar Nutrition. Oba te produkty posiadają enzymy trawienne, co jest niezmiernie ważne dla lepszego trawienia oraz prebiotyki, czyli substancje, które powodują, że lepiej funkcjonuje nasze jelito grube i będą dostarczały nam sił. Wkrótce wprowadzimy na rynek AkuZinc. Będzie on zawierał cynk w postaci płynnej. Cynk jest bardzo ważnym elementem dla naszego układu odpornościowego, jak również dla naszych kości i skóry.

Kolejnym produktem będzie AkuSel zawierający naturalny selen, będący silnym antyoksydantem. I ostatni z nowych produktów to AkuC, którego 15 ml zawierać będzie 500 mg witaminy C, czyli znacznie więcej niż zawierają produkty dostępne obecnie na rynku.

Macie wybór

Musicie zadać sobie pytanie: czy chcecie mieć lepszą kondycję, czy nie? Bądźcie mili i uprzejmi dla innych. Wyciągnijcie ręce i marzcie, marzcie. Miejcie wiele marzeń. Swoje marzenia spiszcie na kartce lub na lustrze w łazience. Jakikolwiek są te marzenia – wyjdźcie im naprzeciw, nigdy się nie poddawajcie. Anatol France, pisarz francuski, noblista, powiedział, że aby osiągnąć wielkie rzeczy, trzeba nie tylko działać, ale także marzyć. Nie tylko planować, ale również wierzyć. Celem tego wykładu jest potrzeba wspomnienia was i podniesienia waszej świadomości. Mam nadzieję, że przekazałem wam dzisiaj coś ważnego. Bo to ważne, że nasze produkty, takie



Dr Bertlik zachęcał wszystkich do spełniania marzeń

jak Alveo, Onyx Plus, Mastervit, Pinky dla dzieci, Take a Plaster dla dorosłych naprawdę przyniosą efekty. Wspomogły miliony ludzi w ciągu ostatnich 10 lat. Proszę was o wsparcie i dzielenie się tymi informacjami z innymi. Nie trzymajcie ich tylko dla siebie. Zobowiązanie się do przekazania swoim przyjaciołom, znajomym i rodzinie wiedzy o Alveo jako o prezencie zmieniającym życie. Tym samym dacie prezenty nie tylko innym, ale sobie również. I to właściwie dwa prezenty: miłe uczucie z dobrze wykonanej pracy i zadowolenie z osiągniętych dochodów.

■ Spisała Ewa Bukowska

Fot. Katarzyna Piotrowska

Jaromir Bertlik

jest absolwentem medycyny Uniwersytetu Palackiego w Olomuńcu w Czechach. Przed emigracją do Kanady w 1985 r. pracował w miejskim pogotowiu ratunkowym, następnie jako lekarz oddziału ginekologiczno-położniczego w szpitalu w Teplicach. W Kanadzie pracował w laboratorium EEG jako asystent badawczy w Sunnybrook Medical Centra. W tym okresie współpracował z dr. A.J. Lewisem. Pracował w zespole zajmującym się badaniem noworodków w kanadyjskim Sick Childrens Hospital. Pod koniec lat 80. ukończył studia w Instytucie Medycyny Naturalnej (College of Naturopathic Medicine) w Toronto, uzyskując tytuł „doctor of naturopathy”. Prowadzi własną klinikę medycyny naturalnej w okolicach Toronto. Poświęca się badaniom nad leczeniem chorób nowotworowych. Pracuje jako czynny doradca w dziedzinie odżywiania i zdrowego trybu życia. Równocześnie jest ekspertem w dziedzinie homotoksykologii, tradycyjnej medycyny chińskiej i medycyny naturalnej. Jest wykładowcą w Instytucie Medycyny Naturalnej w Toronto.

Profilaktyka, czyli zdrowy styl życia

Co to jest zdrowy styl życia? Pojęcie to możemy podzielić na kilka składowych: aktywność umysłową i fizyczną, umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz rozsądne żywienie. Świadomość i wiedza, że musimy coś zrobić ze swoim życiem i zdrowiem, da nam napęd do działania. Dopiero wtedy możemy wiele dobrego zrobić dla swojego organizmu – mówił podczas wykładu w ramach Akuna Active Life lek. med. Michał Mularczyk, internista i dietetyk.

można też pójść do psychologa, który pokaże nam, jak sobie radzić w takiej sytuacji.

Rozsądne żywienie

Polega ono przede wszystkim na znalezieniu odpowiedniej dla siebie diety. Ale o tym nie będę mówił zbyt wiele. Dlaczego? Ponieważ dla każdego mojego pacjenta indywidualnie dobieram dietę. Czym się kieruję? Patrzę na jego „ciałoksztalt”, choroby (najbliższej rodziny też) i oceniam potrzeby metaboliczne (praca umysłowa, wysiłek fizyczny, stres). Ale kilka ogólnych zasad warto wymienić.

Jak już specjalista wybierze nam dietę, to należy stosować się do jej zasad przez co najmniej 4–6 tygodni. Nie oceniamy jej po 3 dniach.

Nie powinno się podgrzewać ostatnio reklamowanych (np. zawartych w rybach) omega 3 – nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Nie zapominajmy o odpowiednim nawodnieniu i suplementacji.

Nawadnianie organizmu

Wiele osób pije za mało wody, a bez niej żyć się nie da. Woda jest podstawowym składnikiem krwi oraz naszych komórek; rozprowadza substancje odżywcze w niej rozpuszczone po całym organizmie i pozwala na prawidłową pracę wszystkich narządów. Nasze społeczeństwo jest niewystarczająco nawodnione i coraz więcej osób choruje z powodu złej pracy organów wewnętrznych. Osoby zdrowe powinny codziennie pić ok. 250 ml wody na 10 kg masy ciała.

Regularne uprawianie sportu zwiększa naszą odporność na stres

Witaminy

To związki chemiczne, których nie jesteśmy w stanie sami wytworzyć. Musimy je dostarczyć z zewnątrz (pożywienie, suplementy) po to, by nasz organizm dobrze funkcjonował. Witaminy biorą udział w rozlicznych reakcjach biochemicznych organizmu i jeżeli ich zabraknie, to organizm się „rozsypuje”.

Zapotrzebowanie na witaminy zależy od wielu czynników, takich jak wiek (im jesteśmy młodszy, tym nasze zapotrzebowanie na witaminy jest większe) czy masa ciała (większy potrzebuje więcej). Pamiętajmy też o tym, że małe dziecko, które szybko rośnie, potrzebuje więcej witamin (w przeliczeniu na kilogram masy ciała) niż osoba np. 75-letnia, która nie rośnie i przemieszcza się kilka metrów w ciągu dnia. Zapotrzebowanie na witaminy zmienia się też w zależności od tego, co jemy: produkty naturalne czy przerobione, świeże czy zamrożone lub ugotowane itd. Zmienia się również w zależności od rodzaju wykonywanej pracy. Osoby pracujące

Aktywność umysłowa, czyli ciekawość świata, którą Państwo posiadają, pozwoli na zdobycie kluczowej dla Was wiedzy. Najpierw powiem o aktywności fizycznej, której brak jest dla nas zgubny. Przy wyborze rodzaju i intensywności aktywności fizycznej powinniśmy kierować się naszymi preferencjami (wybieram to, co lubię) i stanem zdrowia. Przy chorobach układu krążenia dozowanie wysiłku musi odbywać się pod kontrolą lekarza. U osób z nadwagą często pojawiają się choroby układu kostno-stawowego, czyli zwyrodnienia stawów (np. bóle pleców, kolan). Po konsultacji ze swoim lekarzem lub fizyoterapeutą można dobrać odpowiedni wysiłek zarówno dla młodych i sprawnych, jak i dla starszych, mniej sprawnych. Pamiętajmy też o tym, że wysiłek jest integralną częścią odpoczynku. Dzięki regularnym ćwiczeniom krócej śpimy i eliminujemy (lub zmniejszamy) skutki przemęczenia.

Wszechobecny stres

Stresu nie sposób uniknąć, a zatem musimy się nauczyć, jak sobie z nim radzić. Regularne uprawianie sportu zwiększa naszą odporność na stres (kojące działanie na system nerwowy, serce i tętnice oraz produkcja „hormonów szczęścia” w mózgu). Tu jest też duża rola suplementacji. Jeżeli będziemy dostarczali organizmowi odpowiednią ilość naturalnych witamin i minerałów, to nasz organizm znacznie łatwiej będzie umiał się zrelaksować. Aby dowiedzieć się, jak zmniejszyć skutki stresu,

Michał Mularczyk

ukończył Akademię Medyczną w Warszawie, II Wydział Lekarski (obecnie studiuje na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym). Z zawodu jest specjalistą chorób wewnętrznych, od pewnego czasu zajmuje się jednak kardiologią interwencyjną.

Pracuje w Pracowni Hemodynamiki Oddziału Kardiologii w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie, dyżuruje w 3 pracowniach hemodynamiki: w Szpitalu Bródnowskim, w Wojskowym Instytucie Medycznym i w Szpitalu Grochowski. „Odchudza” w swoim gabinecie i w kilku innych przychodniach. Mieszka w Warszawie.

Zainteresowania – nurkowanie, narciarstwo, rowery przełajowe, nordic walking. Ma 10-letniego syna. W Akunie na pozycji menedżerskiej.

fizycznie będą miały większe zapotrzebowanie na inne witaminy niż ci, którzy pracują umysłowo. Zapotrzebowanie jest zależne również od pory roku. Jeżeli mamy własny ogródek i zjadamy świeżo zebrane, hodowane tam warzywa i owoce, to latem nie potrzebujemy aż tak dużej ilości suplementów. Z kolei zimą organizm potrzebuje dostawy witamin, których brakuje w żywności. Pamiętajmy, że najwięcej witamin będzie miało to, co zjemy zaraz po zerwaniu z krzaka czy drzewa. Witaminy tracimy podczas przechowywania i obróbki pokarmów.

Uzupelniamy niedobory

Dobrze wiemy, że niedobory należy uzupełniać preparatami naturalnymi. Zastanówmy się, czy ma być to płyn czy tabletki? Jeżeli będziemy mieli w tabletki witaminy rozpuszczalne zarówno w tłuszczach, jak i w wodzie, to one najpierw muszą się rozpuścić, a dopiero później – przyswoić: witaminy B i C w wodzie, a witaminy A, D, E i K w tłuszczu. Jeżeli zjemy witaminy z posiłkiem tłustym (np. sałatka z oliwą), to wchłoną się witaminy „tłuste”. Jeżeli zjemy posiłek mało tłusty – to przyswoją się witaminy „wodne”. Wniosek: wchłoną się jedno albo drugie, ale nie wszystkie razem. Najlepsza forma to suplement w płynie. Czy można łączyć w preparacie witaminy rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach? Można, ale trzeba wiedzieć, jakie. Jaki więc powinien być nasz preparat wielowitaminowy? Powinien zawierać witaminy rozpuszczalne w wodzie (C i grupa B), oraz naturalne konserwanty – witaminę A (w postaci retinolu, a nie jak w większości preparatów beta-karotenu) i E oraz zioła zawierające flawonoidy (substancje wzmacniające działanie witamin). Retinol w jelitach przejdzie w formę

alkoholową rozpuszczalną w wodzie i w tłuszczu. Witamina E może, ale nie musi się przyswoić, gdyż osoby mające pojęcie o zdrowym żywieniu zjadają wystarczającą ilość tej witaminy z oliwą.

Dobre produkty witaminowe

Dobry preparat wielowitaminowy powinien być w płynie, jak również powinien mieć logiczne połączenie witamin rozpuszczalnych w wodzie i w tłuszczu. Wymienione kryteria posiada produkt o nazwie Mastervit. To pierwszy produkt, który spełnia wszystkie wymagania właściwej suplementacji. Produkt Pinky przeznaczony jest dla dzieci, zawiera witaminy, zioła i minerały. Pinky od Mastervitu różni się: smakiem, zawiera inne dawki witamin, a dodatkowo zawiera inne zioła, pomagające wzmocnić odporność dzieci. Zawiera również minerały, których niedobór może negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka. Pinky zawiera wapń, który razem z magnezem buduje kości; miedź, która razem z żelazem jest bardzo istotna przy produkcji krwinek. Zawiera także jod, który wchodzi w skład hormonów tarczycy, czyli substancji stymulujących cały organizm do rozwoju.

Minerały

Minerały możemy podzielić na mikro- i makroelementy. Mikroelementy to pierwiastki chemiczne, które są nam potrzebne w ilościach śladowych. Biorą udział w rozlicznych reakcjach chemicznych, zachodzących w naszych organizmach. Do takich pierwiastków należy m.in. chrom, cynk, mangan i selen. Z kolei makroelementy dodatkowo budują organizm. Potrzebujemy ich więcej niż mikroelementów (stąd ich nazwy). Trzy pierwiastki: fosfor, wapń i magnez są istotnym



Wykładowca mówił o zdrowiu i profilaktyce, przytaczając przykłady z własnego życia i obserwacji pacjentów

składnikiem kości oraz uczestniczą w ważnych reakcjach w układzie mięśniowym, nerwowym i sercowo-naczyniowym. Unikalne proporcje wagowe między tymi pierwiastkami, jakie są w produkcie Onyx Plus, czyli 1:2:4 pomagają zabezpieczyć nasze serce i mózg przed stresem, nadciśnieniem oraz przed miażdżycą. Pomagają też w walce z osteoporozą. W połączeniu z mikroelementami stanowią parasol ochronny przed złym wpływem otoczenia.

Odpowiednie proporcje między pierwiastkami a witaminami zapewniają nam szansę na w miarę zdrowe życie mimo postępującego zanieczyszczenia środowiska i mimo tego, że tak naprawdę nie ma już zdrowej żywności; jest ona tylko mniej lub bardziej niezdrowa.

■ Spisała Anna Lewandowska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Kilka ćwiczeń dla rozluźnienia mięśni i ogólnego odprężenia świetnie poprawia nastrój

Bądź zawsze w formie

Jak odzyskać chęć do życia?
Co zrobić, by rano nie wstawać zmęczonym, a w ciągu dnia mieć zawsze świeży umysł oraz dobry nastrój – to pytania, na które wszyscy szukamy odpowiedzi!

Aż 85% Polaków uważa, że życie z uśmiechem na ustach daje siłę do działania i zapał do pracy



Aby spełniać swoje marzenia i każdego dnia „zdobywać szczyty”, potrzebujemy dziś dużo więcej energii i siły niż nasi rodzice czy dziadkowie. Codzienne zmagania z problemami, praca zdecydowanie dłuższa niż 8 godzin na dobę, stres i toksyny – skutecznie wysysają z nas siły vitalne. Kładziemy się spać zmęczeni i... wstawamy niewypoczęci. Aby sprostać

wyzwaniom (dla jednych jest to praca i kariera, dla innych sport, kolejni wskażą rodzinę), sięgamy po produkty, które szybko dodają energii – przede wszystkim po napoje energetyzujące. Po ich wypiciu czujemy natychmiastowy przyrost siły i chęć do działania. Na rynku tego typu produktów przybywa z roku na rok. Niestety, wiele z nich zawiera szkodliwe substancje (jak np. duże ilości syntetycznej kofeiny oraz niezdrowego cukru), a co za tym idzie, zapewniając krótkotrwały przyrost energii, mają negatywny wpływ na nasze zdrowie. Z myślą o tych, którzy potrzebują zdrowego „zastrzyku siły”, Akuna poszerzyła swoją ofertę o napój AkuEnergy oraz batoniki AkuBar Nutrition i AkuBar Energy. Produkty te nie tylko zawierają cenne składniki odżywcze i wyśmienicie smakują, lecz mogą także poprawić naszą vitalność!

Dłużej działa i pomaga!

Poprawia nastrój, uchodzi za pozeracza tłuszczu i zamienia go w energię, obniża poziom cholesterolu, a przede wszystkim w zdrowy sposób dodaje nam siły vitalnych. Co to takiego? **L-karnityna!** Choć nie jest



Nowe produkty w rodzinie

Energia na zawołanie?

Sześć pytań do Tomasza Kwolka, Prezesa Akuna Polska Sp. z o.o.

Rok 2010 to poszerzenie oferty Akuny – o jakie produkty?

Przede wszystkim pojawiły się już batony AkuBar Energy, AkuBar Nutrition oraz napój AkuEnergy. Produkty te, szczególnie napój AkuEnergy, są odpowiedzią na oczekiwania rynku – aby móc nadażyć w zabieganym życiu, coraz częściej potrzebujemy produktów energetycznych. Jednak wiele z tych obecnych w naszych sklepach zawiera syntetyczną kofeinę, która niszczy układ nerwowy i serce oraz podrażnia żołądek. Nasz napój AkuEnergy jest całkowicie bezpieczny. Pomaga, a nie szkodzi. Z tego powodu pije go cała moja rodzina.

Oprócz tych nowych, niezwykle ważnych produktów pojawią się także kosmetyki: szampon dla dzieci, mężczyzn i kobiet, płyn do higieny intymnej, balsam do ciała i balsam po goleniu. Natomiast w przyszłym roku pojawi się Immuno pack: witamina C, selen i cynk. Nasze produkty będą skierowane do wszystkich, którzy dbają o zdrowie. Jeśli chodzi o kosmetyki, mamy się czym pochwalić – będą zawierały największe zdobycze nauki w dziedzinie Bio. Nie ma jeszcze na świecie żadnego Bio standardu. Ustaliliśmy własny, bardzo rygorystyczny i mocno się go trzymamy. Chcemy, aby kosmetyki stanowiły niezwykle cenne uzupełnienie Alveo Family.

Na czym będzie polegać wyjątkowość tych produktów?

Przy tworzeniu wszystkich tych produktów kierowaliśmy się holistycznym podejściem do zdrowia i życia, opartym na głębokim zrozumieniu potrzeb naszego własnego organizmu. Uważamy, że ciało, umysł oraz duch stanowią nierozdzielalną całość i na siebie wzajemnie oddziałują – to, jak wiadomo, oraz działania profilaktyczne są naczelną zasadą medycyny holistycznej. Jeśli chodzi o szczególne wyjątkowości naszych nowych produktów, to np. warto zwrócić uwagę na Immuno pack. Akuna stara się, aby w każdym aspekcie naszego codziennego życia były obecne produkty, których działanie jest wyjątkowe. Chcemy, by każdy chętnie po nie sięgał. Nie dlatego, że musi, ale ponieważ tego chce. Aby tak się stało, działanie produktów musi być stuprocentowe. A tych z Akuny właśnie takie jest.

Czy nowe produkty będą uzupełnieniem tych już istniejących?

Tak rzeczywiście jest w przypadku Immuno pack. Jeśli chodzi o kosmetyki – to zupełna nowość. Jestem pewien, że szybko zdobędą uznanie. Pragnę podkreślić, że włączenie nowych produktów do Alveo Family nie jest przypadkowe. Wszystkie mają się świetnie uzupełniać. W przypadku tych do użytku wewnętrznego – można śmiało stosować kilka równocześnie.

Dlaczego Akuna rozszerzyła swoją gamę produktów poza suplementy diety?

Akuna ma miliony klientów, którzy jej zaufali. Chcemy, aby mieli oni możliwość korzystania z produktów codziennej higieny osobistej, które będą w symbiozie z produktami do użytku wewnętrznego. Chemia, która jest stosowana do produkcji zwykłych kosmetyków do higieny, powoduje często duże wchłanianie toksyn przez powierzchnię skóry. Ta powierzchnia to od 1,5 do 2 metrów kwadratowych! Nasze kosmetyki będą produkowane zgodnie ze standardami Bio. Warto więc pomyśleć nad zmianą „swoich” produktów na „akunowskie”. Starannie przygotowaliśmy się do ich produkcji. W ciągu

ostatnich 3 lat pojawiły się 2 serie kosmetyków, które nie były przeznaczone do sprzedaży. Jednak duże zainteresowanie naszych partnerów oraz zakończenie prac nad optymalnym składem tych produktów pozwalają nam na wprowadzenie na rynek towaru z najwyższej półki i o najwyższych standardach.

Jaka jest koncepcja Alveo Family?

Powstał pomysł, aby produkty nazwać Rodziną Alveo, ponieważ mają tę samą bazę, co Alveo – u jej podstaw leży holistyczne podejście do zdrowia. Przekonanie, że w naszym organizmie istnieją niezwykle siły, które z pomocą witamin, minerałów i innych cennych składników mogą uwolnić olbrzymie pokłady energii, zdrowia, vitalności. Oczywiście warto przypomnieć, że Alveo, które pierwsze pojawiło się na rynku, jest naszym sztanardowym produktem. Trzeba podkreślić, że w przypadku nowych produktów nie wszystkie (batony, napój, kosmetyki, plastry) powstają w macierzystym zakładzie produkcyjnym w Kanadzie. To zadanie powierzyliśmy renomowanym producentom w określonych branżach, jednak skład i receptury są w stu procentach dziełem Rady Naukowej Akuny. Są naszymi „dziećmi”, dlatego należą do Alveo Family.

Jak będzie wyglądała nowa kwalifikacja z uwzględnieniem produktów z Alveo Family?

Tu nic się nie zmienia i nie zmieni w przyszłości – jest to 700 punktów. Kombinacja produktów nie ma żadnego znaczenia. Jeśli ktoś woli, może wykupić całe 700 punktów na przykład w samych batonach AkuBar. Jeśli chodzi o szczegółową punktację, podam prosty przykład: opakowanie napoju AkuEnergy mające 12 sztuk to 15 punktów, a opakowanie batonów AkuBar po 20 sztuk – 20 punktów. Według naszych analiz nowe produkty na pewno będą miały pozytywny wpływ na pracę menedżerów. Szersza oferta może być impulsem do tego, aby jeszcze większa grupa ludzi dołączyła do nas i zmieniła swój styl życia na zdrowy, kładąc nacisk na profilaktykę zdrowotną. Bo – co niezwykle ważne – Akuna nie zajmuje się tylko sprzedażą produktów. Przekonało się już o tym wielu ludzi, którzy za sprawą korzystania z produktów Akuny, dzięki szkoleniom oraz czasopismom i przede wszystkim spotkaniom z dystrybutorami – zmienili styl życia na zdrowszy. Zrobili to dlatego, bo zobaczyli rezultaty u innych. Ludzie inspirują się nawzajem i to jest wielka siła Akuny! Na sercu nam leży edukacja i pokazywanie korzyści, jakie są nierozdzielnie związane ze zdrowym stylem życia i holistycznym podejściem do niego. To prawda – większy asortyment będzie wymagał większej wiedzy na temat naszych produktów. Wierzę jednak, że każdy sobie z tym świetnie poradzi! Bo nasze produkty są wyjątkowe. A wiedza, jaką zdobywamy dzięki nim i możemy przekazywać dalej, jest bezcenna.

■ Rozmawiała Beata Rayzacher

Fot. Marcin Samborski / Fpress



© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Aby zachować dobrą formę przez cały dzień, nie musimy stosować kawy

witaminą, ma tzw. działanie witaminopodobne. Jest składnikiem mięśni, związkem zbudowanym z dwóch aminokwasów (czyli elementów budujących cząsteczki białka organizmu). Organizm sam produkuje l-karnitynę. Niestety – niektóre dolegliwości (np. związane z nerkami lub wątrobą) oraz zła dieta doprowadzają do jej niedoboru. To zaś objawia się m.in. spadkiem naszej vitalności. Napój AkuEnergy pozwala skutecznie, bez szkody dla organizmu uzupełnić niedobór l-karnityny. Składnikiem

AkuEnergy jest także m.in. cenny **wyciąg z guarany**, zawierający naturalną (czyli nieszkodliwą) kofeinę! W przeciwieństwie do syntetycznej kofeiny – dłużej działa, jest orzeźwiający i bardzo skuteczny. Wyciąg z guarany może poprawić koncentrację, zwalczyć zmęczenie i poprawić kondycję. Co więcej, roślina ta także oczyszcza krew i przeciwdziała skutkom procesu starzenia się! Według naukowców nasiona guarany mają większą zawartość kofeiny niż kawa! Są także źródłem alkaloidów i teofiliny – pobudzających pracę serca, ożywiających umysł i usuwających objawy fizycznego zmęczenia.

Uwaga! Niewątpliwą zaletą napoju AkuEnergy jest jego niska kaloryczność, ponieważ nie zawiera cukru – puszka 100 ml ma zaledwie 11,8 kcal. Śmiało więc mogą po niego sięgać osoby, które potrzebują „zastrzyku siły” wspomagającego aktywność fizyczną, np. regularnie uprawiające jogging, odwiedzające klub fitness lub siłownię.

AkuEnergy szczególnie polecany jest tym osobom, które uprawiają sport (przedłuża czas trwania intensywnego wysiłku) oraz muszą sprostać trudnym wyzwaniom fizycznym i psychicznym.

Zdrowy batonik na drugie śniadanie

Na naszą codzienną formę składa się dieta, sposób odżywiania oraz styl życia. Ci, którzy wychodzą z domu bez śniadania, popełniają wielki błąd. To właśnie ten posiłek jest „paliwem” energetycznym. Napędza metabolizm na cały dzień. Bardzo ważne jest także drugie śniadanie, często niedoceniane. Zwykle w tym czasie, kiedy nasz organizm dopomina się o „małe co nieco”, jesteśmy w pracy. Dlatego zawsze przed wyjściem z domu warto wrzucić do torby zdrową przekąskę, np. batonik energetyczny, którego starannie dobrany skład pozwoli uzupełnić braki i zapewnić świetną formę.

Batoniki trzeba wybierać z rozwagą, świadomie unikając tych, które mają np. mnóstwo kalorycznych węglowodanów. Owszem dają energię, ale zaledwie na kilka minut. Rozwiązaniem są te, które dzięki połączeniu substancji czynnych i wyciągów z roślin są nie tylko smaczne, ale stanowią także cenną porcję siły! Zdrowe przekąski są wzbogacone witaminami, minerałami oraz nie mają utwardzanych tłuszczów. Zawierają natomiast m.in. taurynę (uczestniczy w przemianie materii i reguluje pracę serca oraz pobudza pracę mięśni i komórek nerwowych) i l-karnitynę oraz ekstrakt z guarany (pobudza wolniej niż zwykła kawa, ale efekt jej działania trwa dłużej). Przykładem tego typu produktów są np. batoniki AkuBar Nutrition i AkuBar Energy oraz napój energetyczny AkuEnergy.

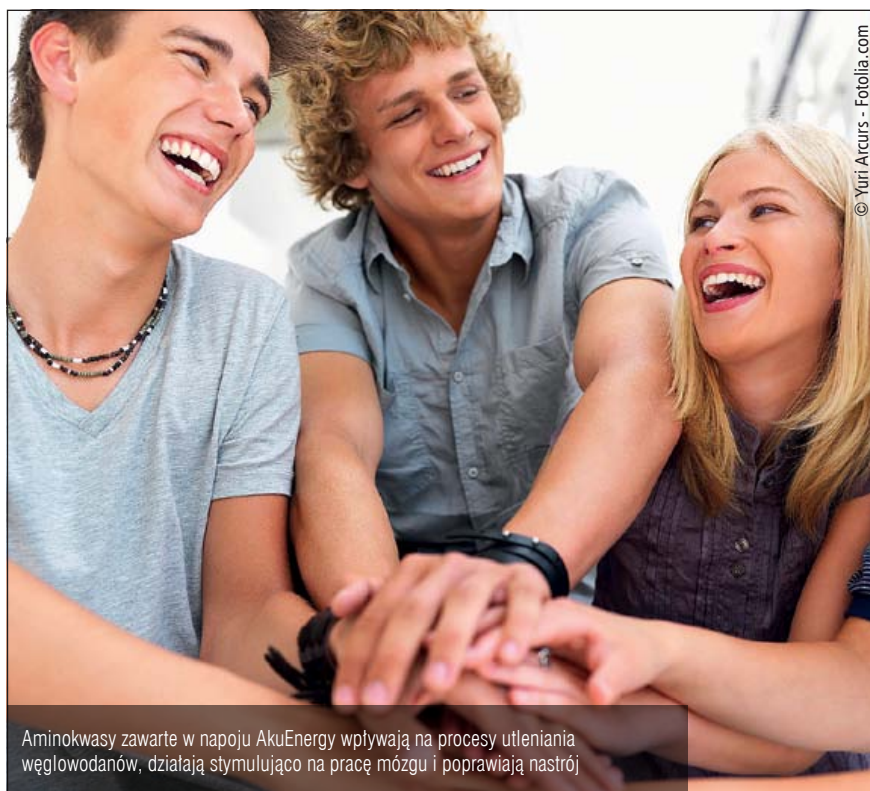
Na pomoc probiotyki!

Niska wartość energetyczna stosowanych diet powoduje spadek formy i energii życiowej.



© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Dzięki starannie dobranej składce napój AkuEnergy oraz batoniki AkuBar Nutrition i AkuBar Energy dają „zastrzyk siły” na wiele godzin



© Yuri Atcuris - Fotolia.com

Aminokwasy zawarte w napoju AkuEnergy wpływają na procesy utleniania węglowodanów, działają stymulująco na pracę mózgu i poprawiają nastrój

Tymczasem nieoceniona w zapewnianiu świetnej kondycji jest rodzina witamin z grupy B. Uwaga! Witaminy z grupy B najlepiej przyjmować łącznie, ponieważ działanie tych witamin jest od siebie uzależnione. Rozwiązaniem są starannie dobrane preparaty witaminowe oraz smaczne przekąski w postaci np. batonika AkuBar Nutrition. To produkt stworzony z myślą o tych, którzy chcą w zdrowy sposób uzupełnić energię i przygotować organizm do wysiłku (np. ważnego spotkania w pracy, egzaminu, długiej podróży czy innej sytuacji stresującej). Batoniki z oferty Akuny zawierają probiotyki, dzięki którym odbudowuje się nasza flora bakteryjna. Są hitem w gamie tego typu produktów, ponieważ w przeciwieństwie do wielu innych nie zakwaszają organizmu! Probiotyki są naturalnymi bakteriami naszego organizmu. Dzięki fizjologicznej mikroflorze, którą tworzą, ograniczany jest rozwój grzybów, pleśni i tych „złych” bakterii, mogących stanowić przyczynę choroby. W naszym układzie pokarmowym znajduje się około 100 bilionów probiotyków. Jeśli równowaga między „dobrymi” a „złymi” bakteriami zostanie zachwiana na korzyść tych drugich, powoduje to zagrożenie dla naszego zdrowia. A zachwiana zostaje np. w wyniku długotrwałego stresu, złej diety czy nadmiaru toksyn, które są cały czas obecne w środowisku człowieka.

Jelita proszą o pomoc

Właściwie dobrane produkty energetyczne nie tylko dodają nam siłę, ale także wspomagają i stymulują pracę organizmu, jak jest w przypadku batoników AkuBar Nutrition i AkuBar Energy.

Niezwykle korzystnie, dzięki zawartym probiotykom, wpływają na przemianę materii. Jest to całokształt przemian biochemicznych, które umożliwiają wymianę energii i materii pomiędzy środowiskiem a organizmem. Niestety, istnieje wiele czynników, które skutecznie przeszkadzają nam we właściwej przemianie materii. Jednym z nich jest tzw. syndrom leniwego jelita, który ściśle wiąże się z trybem życia, jaki prowadzimy (zwykle niestety siedzącym) oraz złą dietą. Długotrwałe zaleganie resztek pokarmowych (a tym samym substancji toksycznych) w organizmie, znacznie pogarsza pracę jelit. Może to grozić nawet ich stanami zapalnymi! Objawiają się one złym samopoczuciem, ogólnym rozbiciem, bólami głowy i przede wszystkim spadkiem energii. Często myślimy, że nasz stan ma związek np. ze zmianą pogody czy porą roku, tymczasem to nasze jelita sygnalizują kłopoty i proszą o pomoc. Dlatego tak ważna jest wczesna profilaktyka i dbanie o jelita, a tym samym o prawidłową pracę całego układu pokarmowego. My w tym celu polecamy włączenie do swojego codziennego menu batoników i napoju Akuny. – Produkty te zawierają także cenne enzymy trawienne, których niedobór powinniśmy cały czas uzupełniać. Usprawniają bowiem proces trawienia, tym samym sprawiają, że jesteśmy bardziej witalni – nie ma wątpliwości Jaromir Bertlik, Przewodniczący Rady Naukowej Akuny.

Czy wiesz, że...

- **Brak żelaza** upośledza pracę lewej półkuli mózgowej, która odpowiada za sprawność naszego umysłu. Mammy kłopoty z koncentracją, stajemy się drażliwi i smutni.
- **Moc żeń-szenia** poznali setki lat temu Chińczycy. Dodaje energii, zapewnia jasność myślenia, wzmacnia cały organizm, poprawia trawienie, pomaga w stanach silnego napięcia fizycznego i psychicznego.
- **Zapach cytryny** pobudza produkcję norepinefryny, hormonu, który jest ściśle powiązany z energią organizmu.
- **Niszczący stres**, z czego sobie często nie zdajemy sprawy, jest źródłem niezwykle szkodliwych dla zdrowia toksyn. Gdy zatrują organizm, czujemy się wyczerpani, zmęczeni, pozbawieni energii.
- **Pobudzająca kawa** zakłóca gospodarkę mineralną organizmu. Przez to, że działa moczopędnie, skutecznie wypłukuje witaminy z grupy B, magnez, potas, cynk oraz wapń. Kawa jest także źródłem toksycznych wolnych rodników.

Uśmiech i dobry nastrój

Gdy rozpieszcza nas energia, uśmiech nie znika z naszej twarzy. Nasz organizm produkuje wówczas więcej związków chemicznych, potocznie zwanych hormonami szczęścia. Wywołują one stany euforyczne. Działają jak naturalne leki przeciwbólowe, ponieważ skutecznie koją ból. Mózg i rdzeń kręgowy wytwarzają kilkanaście różnych związków chemicznych w postaci endorfin. Najwięcej wtedy, kiedy np. pływamy, tańczymy, kochamy się. Według znanego psychoterapeuty Davida Servana-Schreibera bieganie, dzięki któremu również uwalnia się mnóstwo endorfin, ma bardziej pozytywny i skuteczniejszy wpływ na mózg i nasz układ nerwowy niż przyjmowanie leków przeciwdepresyjnych. Co ważne – nie pociąga za sobą żadnych ujemnych skutków ubocznych.

■ Beata Rayzacher



Dobroczynne bakterie probiotyczne



Bakterie probiotyczne wpływają korzystnie na organizm człowieka

© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

Do czynników predysponujących do tego, aby szkodliwe bakterie się mnożyły w dużych ilościach, będą należały m.in.: antybiotykoterapia (antybiotyki uśmiercają niestety wszystkie bakterie – i te chorobotwórcze, i te korzystne dla człowieka), zły styl życia (np. brak codziennego ruchu czy palenie tytoniu), stosowanie niezbilansowanej diety, bogatej w wysokoprzetworzoną żywność, biegunki.

W tym artykule chciałabym się skupić na działaniu dobrych bakterii probiotycznych. To właśnie one wpływają niezwykle korzystnie na organizm człowieka, eliminując wiele chorób, schorzeń oraz poprawiając ogólną odporność. Bakterie te zachowują żywotność nawet po przejściu przez kwaśne środowisko żołądka, dlatego też są szczególnie cenne. Jednocześnie mamy obecnie wiele możliwości, aby w prosty sposób uzupełnić je w codziennej diecie. Cały czas prowadzone są liczne badania, które dokumentują pozytywną zależność pomiędzy składem mikroflory jelitowej a ogólnym stanem zdrowia człowieka.

Pozytywny wpływ bakterii probiotycznych

Bakterie probiotyczne mają wiele cennych właściwości. Działają korzystnie na układ krążenia, gdyż obniżają stężenie cholesterolu LDL oraz cholesterolu całkowitego we krwi. Badania z 2000 roku dokumentują, że spożywanie bakterii probiotycznych w codziennej diecie

W organizmie człowieka żyje niezliczona ilość przeróżnych drobnoustrojów. Niektóre (w dużych ilościach) mogą powodować poważne choroby, inne z kolei oddziałują bardzo korzystnie na nasze ciało.

Ważne jest, aby zachowywać naturalną równowagę pomiędzy drobnoustrojami pożytecznymi i szkodliwymi – tłumaczy Ewa Ceborska, dietetyczka.



Fot. Marcin Samborski / Fpress

może wpłynąć na obniżenie stężenia cholesterolu ogólnego o 5% oraz w takim samym stopniu cholesterolu LDL. Dodatkowo spożywanie produktów probiotycznych może wpływać

korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi, insuliny oraz leptyny we krwi.

Inne badania, prowadzone wśród kobiet, udowodniły, że spożywanie przez 3 tygodnie ponad szklanki jogurtu wzbogaconego w bakterie probiotyczne oraz prebiotyki (w tym wypadku oligofruktozę) wpływa korzystnie na zmianę proporcji LDL/HDL.



Odpowiednia ilość jogurtu z bakteriami probiotycznymi pozytywnie oddziałuje na zmianę proporcji cholesterolu LDL/HDL

Równowaga flory bakteryjnej

Najpowszechniej bakterie probiotyczne wykorzystuje się do zachowania prawidłowej równowagi bakteryjnej w jelitach. Szczepy probiotyczne działają konkurencyjnie wobec wielu bakterii, np. tych z rodzaju *E. coli*, a także grzybów czy pierwotniaków. Jeśli w przewodzie pokarmowym jest pewna dawka pożywienia oraz dostarczone zostały bakterie probiotyczne, to wyprą one inne szkodliwe drobnoustroje, zachowując tym samym zdrową równowagę.

Szczelniejszy brzuch

Szczepy bakterii probiotycznych dodatkowo uszczelniają barierę, czyli przewód pokarmowy, a konkretnie komórki nabłonka jelitowego z naczyńmi krwionośnymi. Dzięki temu

do układu krążenia nie przedostają się (lub przedostają się w mniejszych ilościach) niektóre szkodliwe elementy, np. toksyny bakteryjne lub same bakterie. Wpływa to korzystnie na ogólną odporność organizmu oraz na lepszą pracę organów – szczególnie wątroby. Badania potwierdzają tę zależność. Wykazano, że podawanie bakterii *Lactobacillus GG* pacjentom ze stłuszczoną wątrobą przez okres dwóch miesięcy istotnie poprawiło stężenia enzymów wątrobowych.

Dlaczego kwasy SCFA są korzystne?

Bakterie probiotyczne mają zdolność wytwarzania krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), które mogą być wchłonięte do układu krwionośnego i wykorzystane jako źródło energii (około 5–7% całkowitej energii pochodzącej z diety). Kwasy tłuszczowe SCFA są bardzo korzystnym produktem trawienia i często wykorzystuje się je nawet w suplementach diety czy odżywkach dla dzieci, jako łatwo strawne i dostępne źródło energii. Dodatkowo kwasy SCFA obniżają pH w jelitach, co sprzyja rozwojowi dobrych bakterii jelitowych. Duże stężenie kwasów SCFA powoduje przyspieszenie pasażu jelitowego (procesu, który zaczyna się przejściem treści pokarmowej z żołądka do jelit), a przez to ułatwia wydalanie, likwidując zaparcia.

Czy bakterie odchudzają?

Ostatnimi czasy mówi się także o tym, że odpowiednia flora bakteryjna przewodu pokarmowego wraz z probiotykami ma związek z występowaniem otyłości. Badania przewodu pokarmowego osób otyłych oraz osób o prawidłowej masie ciała potwierdzają, że osoby z nadmierną wagą częściej mają poważnie zaburzoną florę jelitową. Występuje w niej mało bakterii korzystnych dla organizmu, a przeważają bakterie fekalne. Oczywiście w jakimś stopniu jest to spowodowane innym stylem żywienia czy większą częstotliwością spożywania cukrów prostych, które sprzyjają rozwojowi grzybów. Warto jednak wiedzieć, że spożywanie symbiotyków znacznie ułatwia odchudzanie. Wynika to z tego, że lepiej pracuje hormon sytości, tzw. grelina. Dieta bogata w symbiotyki wpływa korzystnie na redukcję odczuwania głodu. Węglowodany złożone (jako prebiotyki) dają dłuższe uczucie sytości, gdyż mają niższą gęstość energetyczną, wypełniają żołądek i jednocześnie nie są do końca trawione.

Jak utrzymać równowagę w przewodzie pokarmowym?

Probiotyki, czyli wybrane szczepy bakterii kwasu mlekowego naturalnie zasiedlają nasze jelita. Łatwo jednak zakłócić ich równowagę i wówczas należy odbudować odpowiednią florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym. Można to zrobić



Każdego dnia warto spożywać produkty wzbogacone szczepami bakterii probiotycznych i zawierające prebiotyki

na różne sposoby. Na rynku pojawia się coraz więcej produktów wzbogaconych w szczepy bakterii probiotycznych – najczęściej są to jogurty i inne fermentowane napoje mleczne, ale także batony, soki owocowe, mieszanki mleczne dla niemowląt czy po prostu suplementy diety.

Produkty te należy spożywać w czasie antybiotykoterapii, po jej zakończeniu, a także w każdej

przenikających do krwi toksyn i niekorzystnych bakterii. Toksyny te powinny być neutralizowane w wątrobie. Wątroba jednak, jeśli ma zbyt duże obciążenie, może nie poradzić sobie ze wzmożoną pracą. Skutkować to może pogorszeniem jej funkcji, a więc słabszym oczyszczaniem organizmu. Dodatkowo zła flora przewodu pokarmowego to zwiększone ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, podnoszenia się masy ciała, a także pojawienia się kłopotów ze skórą.

Podsumowanie

Nie ma żadnych wątpliwości, że bakterie probiotyczne są niezwykle cennym elementem, ułatwiającym utrzymanie zdrowia i urody. Dlatego też każdego dnia warto spożywać produkty wzbogacone zarówno w szczepy bakterii probiotycznych, jak w prebiotyki. Produkty te będą idealnym uzupełnieniem zdrowej i zrównoważonej diety każdego człowieka.

■ Ewa Ceborska



Bakterie probiotyczne ułatwiają utrzymanie zdrowia i urody

sytuacji, kiedy czujemy, że mamy skłonność do biegunek (np. biegunka podróży, zmiana flory przewodu pokarmowego spowodowana zmianą spożywanej wody) czy bulgotania w obrębie jelit. Niektórzy lekarze zalecają, aby spożywać produkty probiotyczne w przypadku infekcji dróg rodnych u kobiety. Można także przyjmować produkty probiotyczne w ramach profilaktyki. Nie ma możliwości, aby je przedawkować.

Pamiętamy cały czas o tym, że nieprawidłowa flora przewodu pokarmowego oraz związane z tym zaparcia wpływają niekorzystnie na cały organizm. Przede wszystkim jelita są źródłem

Prebiotyki i symbiotyki

Prebiotyki to związki takie jak inulina, oligofruktoza, galaktooligosacharydy, laktuloza, które stanowią pożywkę dla bakterii probiotycznych. Można je przyjmować wraz z pożywieniem (np. doskonałym źródłem inuliny jest cykoria), albo można je przyjmować jako suplement diety. Najkorzystniejszym jednak połączeniem będzie tzw. symbiotyk. Symbiotyki to produkty łączące prebiotyki z probiotykami, a więc szczepy bakterii probiotycznych wraz z pożywką dla nich.

Cała prawda o aminokwasach

Nasza codzienna dieta powinna składać się z trzech głównych komponentów: węglowodanów (około 50–55% energii w ciągu dnia), tłuszczu (25–30% energii) oraz z białek (około 15–20% energii). I właśnie na tych ostatnich chciałabym się skupić w tym artykule – mówi Ewa Ceborska, dietetyczka.

Ciągle słyszymy, że białko jest podstawą naszego żywienia, że jest absolutnie konieczne dla zachowania zdrowia oraz niezbędne do rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci czy młodzieży. To wszystko prawda, dlatego też warto poznać kilka faktów dotyczących tego cennego składnika.

Czym jest białko?

Białko składa się z małych komponentów, tzn. z aminokwasów. Białko można porównać do muru, który jest zbudowany z cegieł. Każda cegła to właśnie określony aminokwas. Aminokwasy dzielimy według wielu kategorii, ale dla nas najważniejszy jest podział według pochodzenia, czyli aminokwasy **egzogenne** oraz **endogenne**. Te pierwsze musimy dostarczyć wraz z dietą, gdyż organizm człowieka ich nie syntetyzuje. Aminokwasy **endogenne** natomiast są mniej ważne w kontekście zdrowego odżywiania, gdyż organizm człowieka je wytwarza. Nie oznacza to jednak, że możemy o nich całkowicie zapomnieć. Odpowiednia ich podaż będzie skutkowała lepszą pracą całego organizmu.

W żywieniu bardzo ważne jest, aby odpowiednio łączyć produkty zawierające poszczególne aminokwasy. Jest to szczególnie istotne w żywieniu osób stosujących dietę wegetariańską oraz dla dzieci i młodzieży. Dlaczego? Niektóre aminokwasy występują w mniejszych ilościach w danym produkcie, a w innych w większych. Natomiast przyswajalność wszystkich aminokwasów jest ograniczona tym aminokwasem, którego jest w danym produkcie czy potrawie najmniej (jest to tzw. aminokwas ograniczający).

Przykład: mleko + płatki owsiane = pyszna zdrowa owsianka. Dlaczego? Produkty mleczne mają niską zawartość cystyny i metioniny, natomiast w płatkach jest tych aminokwasów zdecydowanie więcej. Tak więc następuje uzupełnienie się aminokwasów, a zatem lepsza ich przyswajalność. Działa to też w drugą stronę: w nabiale jest stosunkowo dużo lizyny, której z kolei brakuje w płatkach.

Innym dobrym połączeniem będzie:

- ser biały + ciasto na bazie mąki, np. pierogi ruskie czy naleśnik z serem – pamiętajmy

jednak o tym, aby mąka była pełnoziarnista, a ser chudy lub ewentualnie półtłusty

- warzywa z rybą czy z chudym mięsem
- fasola lub soja + makaron pełnoziarnisty
- zupa z soczewicy podana z dzikim ryżem

Dbając o uzupełnianie się aminokwasów, należy posiłki rozpatrywać nie jako osobne elementy, ale jako całość, np. ziemniaki z pieczoną pierśią kurczaka podane z surówką z marchwi skropioną oliwą z oliwek.

Po co nam białko i aminokwasy?

Białko odgrywa w organizmie niezwykle istotną rolę. Jest odpowiedzialne za wzrost i rozwój, za regenerację tkanek (np. skóry czy nabłonka w przewodzie pokarmowym) i ich prawidłowe gojenie. Jeśli więc twoje paznokcie się łamią,

Aminokwasy egzogenne

To walina, leucyna, izoleucyna, teronina, metionina (cysteina), fenyloalanina (tyrozyna), tryptofan, lizyna. Cysteina i tyrozyna to aminokwasy względnie egzogenne. Do ich produkcji potrzebne są odpowiednio metionina oraz fenyloalanina, bez których te związki nie będą mogły powstać.

Aminokwasy endogenne

To alanina, arginina, glicyna, histydyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, prolina, seryna.

włosy są cienkie i często się rozdwiają, być może masz zbyt mało białka lub nieprawidłowo łączysz poszczególne aminokwasy w danej potrawie.

Poza tym białko odgrywa niemałą rolę w gospodarce hormonalnej, a jego odpowiednie spożycie jest konieczne dla dobrej i wydajnej pracy układu odpornościowego. Dodatkowo ma niezwykle istotną rolę w utrzymaniu prawidłowego nawodnienia organizmu oraz równowagi kwasowo-zasadowej, a także w procesie widzenia (dzięki białkom światłoczułym), transportu wewnątrz ciała (np. ferrytyna jest białkiem przenoszącym żelazo) i innych. Widzimy więc, że nie tylko małe dzieci potrzebują codziennej dostawy białka, ale także



Pryswajalność wszystkich aminokwasów jest ograniczona tym aminokwasem, którego jest w danym produkcie czy potrawie najmniej

zdrowe osoby dorosłe. Zapotrzebowanie na białko zwiększa się dodatkowo m.in. w przypadku rekonwalescencji, osłabionej odporności (np. w okresie jesienno-zimowym), u kobiet w ciąży (od samego początku ciąży), u młodych mam karmiących naturalnie.

Za małe spożycie białka?

W krajach rozwiniętych rzadko występuje ciężki niedobór białka. Najlepszym źródłem białka są oczywiście produkty takie, jak: mięso, jaja, nabiał, ryby, ale także warzywa strączkowe czy orzechy. Produkty te występują powszechnie w codziennym jadłospisie Europejczyka. Niestety w krajach, gdzie panuje głód, bardzo często występują dotkliwe niedobory białkowe. Do najczęstszych chorób należą niedobór białka typu marasmus oraz kwashiorkor. Są to niedobory prowadzące do zdecydowanego obniżenia się sily mięśniowej, silnej niedokrwistości, upośledzenia odporności i wielu innych jednostek chorobowych prowadzących nawet do śmierci. Problem ten dotyka głównie małe dzieci w niektórych krajach afrykańskich. Charakterystycznym objawem niedoboru białka w codziennej diecie jest silnie wydęty brzuch oraz chude i drobne kończymy.

Za duże spożycie białka?

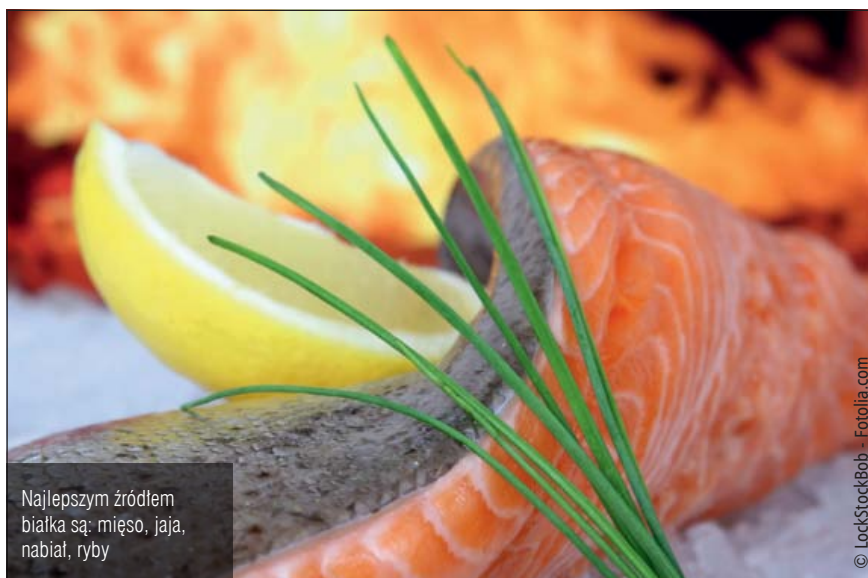
W Europie częściej spotyka się zbyt duże spożycie białka w stosunku do zapotrzebowania. Jeśli każdego dnia przyjmujemy dużo więcej białka, niż faktycznie potrzebujemy, to jesteśmy narażeni na „uciekanie” wapnia z kości, obciążenie wątroby i nerek. Poza tym pełnowartościowe białko prawie zawsze występuje razem z tłuszczem pochodzenia zwierzęcego, np. w mięsie, jajach czy produktach mlecznych. Dlatego też jedząc duże ilości tychże produktów,

Ciekawostka

Czy wiesz o tym, że gdy zjadłes białko np. kurczaka, będzie ono w twoim brzuchu rozłożone (strawione) właśnie do aminokwasów, które następnie wchłoną się do krwi i zostaną wykorzystane w różnych procesach? Małe dzieci, które mają alergię lub nietolerancję na białko np. mleka krowiego czy wołowinę, dostają często specjalne mieszanki, składające się właśnie ze sztucznie rozłożonych aminokwasów. W ten sposób maluchy mogą w prosty sposób wykorzystywać aminokwasy do prawidłowego rozwoju i wzrostu bez uciążliwych i niezdrowych objawów alergii pokarmowych.

jestemy narażeni automatycznie na choroby układu krążenia.

Warto więc wybierać chude produkty pochodzenia zwierzęcego (np. kurczak, indyk, odtuszczone mleko czy chude serki), ryby (tłuszcz rybi jest



Najlepszym źródłem białka są: mięso, jaja, nabiał, ryby

© LockStockBob - Fotolia.com

wyjątkiem – pomimo że jest pochodzenia zwierzęcego, oddziałuje korzystnie na organizm

W żywieniu człowieka bardzo ważne jest, aby odpowiednio łączyć produkty zawierające poszczególne aminokwasy

człowieka) bądź umiejętnie łączyć aminokwasy z produktów pochodzenia roślinnego, aby dostarczać niezbędne białko i jednocześnie zachować zdrowe serce i szczupłą sylwetkę. Pamiętajmy także o tym, że białko musi być dostarczone każdego dnia w odpowiedniej ilości. Jeśli więc planujemy dłuższy wyjazd w góry i chcemy odżywiać się jedynie produktami w proszku, nie jest to dobre rozwiązanie dla naszego zdrowia oraz kondycji. Warto wówczas zadbać o odpowiednie łączenie produktów (aby

aminokwasy się uzupełniały) lub zaopatrzyć się w batony czy odżywki z dużą – odpowiednią dla danej osoby – zawartością dobrze skomponowanego białka.

Podsumowanie

Prawidłowa kompozycja aminokwasów w produkcie lub w potrawie jest niezwykle istotna dla przyswajalności białka przez nasz organizm, a więc dla zachowania zdrowia. Białko jest nam absolutnie niezbędne każdego dnia. Nie zapominajmy jednak o tym, że co za dużo, to niezdrowo. Komponujmy codzienne jadłospisy tak, aby dostarczały one wszystkich koniecznych składników. Nie bójmy się jednocześnie wykorzystywać rozwiązań, które ułatwiają nam życie, dostarczając niezbędnych aminokwasów np. w okresie gorszego samopoczucia czy po prostu na długiej górskiej wycieczce.

■ Ewa Ceborska



© volff - Fotolia.com

Orzechy są także źródłem białka



Mam klub w sercu

Tenis kochałem od dziecka. Do dziś jestem wierny klubowi, w którym stawiałem swoje pierwsze kroki. Staram się spłacić mój dług wdzięczności, wspomagając go finansowo. Jestem dumny, że jest on dzisiaj największym juniorskim klubem w Czechach – mówi Bogusław Dudzik, Wiceprezes Akuna Polska.

Odkąd pamiętam, sport stanowił treść mojego życia. Kiedy miałem dziewięć lat, przeprowadziliśmy się z rodzicami do Orlova, blisko Ostrawy i zamieszkaliśmy w bloku, który był usytuowany w pobliżu kortów tenisowych. Tenis mnie wówczas bardzo fascynował. Oglądając pierwszy mecz, nie wiedziałem, że w rozgrywce akurat biorą udział czołowi zawodnicy w klubie. Pozwolono mi wówczas zostać i patrzeć, a nawet dostąpiłem zaszczytu zajęcia sędziowskiego miejsca i mogłem liczyć punkty. Niedługo potem zapisałem się do klubu i zacząłem grać. Wygrywałem turnieje w młodzikach, w juniorach i na szczeblu wojewódzkim. Nie byłem żadnym asem, ale miałem sukcesy i bardzo to lubiłem. I lubię nadal, gdyż dotąd często grywam. Do dziś jestem wierny temu mojemu klubowi, w którym zaczynałem stawiać pierwsze kroki. Wiele się tam nauczyłem i kiedy, dzięki Akunie, stanąłem

mocniej na nogi, postanowiłem, że też chcę coś temu klubowi dać od siebie. Wspieram go głównie finansowo. W roku 2000 były to małe kwoty, teraz są większe. Jestem dumny z tego, że m.in. dzięki wsparciu Akuny z małego klubu powstał największy juniorski klub w Czechach. Tak już zostanie chyba do końca mego życia, że zawsze będę miał ten klub w swoim sercu. Poprzez Akunę odbyłem wiele spotkań z rodzicami dzieci tu trenujących. Przekonywałem ich do używania naszych produktów. Mówiłem, że dzieci będą miały lepszą kondycję, nabędą większej odporności, a to spowoduje, że będą mogły spokojnie trenować. I tak właśnie się dzieje.

Stawiam na młodzież

Nasz klub o nazwie TK Slavia Orlova liczy obecnie około 120 młodzików, którzy są dzisiaj bardzo wysoko notowani nie tylko w Czechach, ale również w rankingach europejskich, gdyż grają w całej Europie. Tej pracy z młodzieżą zazdroszczą nam wszystkie duże kluby sportowe w całym kraju. Pięć lat temu stworzyłem taki program o nazwie „Akuna Tennis Team”. Projekt zakłada m.in., że dziesięciu najlepszych zawodników w danym roku otrzymuje od Akuny dofinansowanie na treningi całoroczne, wyjazdy, turnieje i hotele. Po co to wszystko? Bo wiele dzieci ma duży talent, ale nie może go rozwijać, gdyż ich rodziców na to nie stać. A ja mam zamiar im w tym pomóc.

W maju byłem w Paryżu na kortach Roland Garros, na turnieju French Open i widziałem dwie zawodniczki, które grały w naszym klubie, a teraz osiągają światowe sukcesy. Jedną z nich jest reprezentantką Czech – Petra Kvitová (całkiem niedawno dotarła aż do półfinału turnieju w Wimbledonie), a druga jest Szwajcarką, którą trenuje czeski trener. Byłem bardzo dumny, gdy właśnie ta ostatnia, czyli Stefanie Voegelé w pierwszej rundzie grała z Sereną Williams, która jest numerem jeden na świecie! I nawet to, że ostatecznie Serena zwyciężyła 7:6 (7:2), 6:2, nie popsuło mojego nastroju. Przegrać z kimś tak dobrym, na kortach światowych, nie jest wstydem. Zwłaszcza, że Stefanie jest coraz lepsza.

Spełniłem marzenia

Jestem dumny i cieszę się z tego, że poprzez to, iż pracuję w Akunie i działam charytatywnie, spełniły się moje marzenia. Biorę udział w turniejach, które organizują byli czołowi tenisiści czescy – Petr i Pavel Hutka. Co roku na taki turniej zapraszane są różne ważne osobistości, jak na przykład prezydent Czech Vaclav Klaus, aktorzy i czołowi tenisiści. Nigdy nie śniłem nawet, że kiedyś przejdę obok takich sław, jak John McEnroe czy Jimmy Connors. A teraz tak jest! Osiem lat temu zagrałem z polskim tenisistą Wojtkiem Fibakiem. Mam satysfakcję, bo ci ludzie pytają mnie, co to jest Akuna i czym się zajmuje. Niektórzy z nich stosują nasze produkty. Myślę nawet, że tacy ludzie kiedyś wesprą naszą

Bogusław Dudzik

miejska w Karwinie w Czechach. Ukończył uniwersytet – Technická Univerzita Ostrava. Początkowo pracował jako kierownik działu ekonomiczno-finansowego w kopalni. Następnie był dyrektorem firmy MLM w Brnie w Czechach. Od 2000 r. współtworzył Akunę w Polsce – jest Wiceprezesem firmy. Żona – Ewa. Synowie: Stanisław i Michał. Pasjonuje go tenis ziemny i golf.

firmę, powiedzą o niej coś dobrego. Akuna jest zdrowym biznesem. Docieramy z naszą firmą do naprawdę wpływowych ludzi na całym świecie. I cieszy mnie, że oni doceniają nasze produkty. To dla nas najlepsza reklama. I powód do dumy.

Staramy się sponsorować kluby sportowe nie tylko w Czechach. Akuna w Polsce od pięciu lat patronuje klubowi hokejowemu „Akuna Naprzód Janów” w Katowicach. Razem z prezesem tego klubu podjęliśmy decyzję, że w tym roku zorganizujemy wyjazd młodzików, a dokładniej mówiąc zawodników z rocznika 97, na tygodniowy turniej do Kanady. Będą tam grali przez pięć dni z kanadyjskimi drużynami. Ma to być wyjazd motywacyjny dla tych młodych ludzi i zachęta do uprawiania dyscypliny, która w Polsce znowu się odradza. Przedsięwzięcie planowane jest na koniec września 2010 roku. W programie jest również wiele innych atrakcji, m.in. wycieczka nad Niagarę, mecz seniorów kanadyjskich. Planujemy również spotkanie zawodników w siedzibie firmy Akuna w Toronto, połączone ze zwiedzaniem fabryki. Myślę, że dla uczestników tego wyjazdu będzie to atrakcja i fajne przeżycie, a dla nas satysfakcja, że mogliśmy im tyle pokazać i pomóc w rozwoju. To dla nas bardzo cenne.

Lubię też inne dyscypliny

Kocham sport. Mogę powiedzieć, że w pewnym sensie jest on moim sposobem na życie.

Treningi zajmują mi po kilka godzin w tygodniu. Tenis to moja życiowa pasja, ale jest jeszcze mnóstwo innych dyscyplin, które mnie pasjonują. Kiedy rozpoczynałem grę w tenisa, równocześnie trenowałem hokej. Wstawałem o piątej rano i miałem zajęcia sportowe do siódmej. Potem biegłem do szkoły. Trudno mi było jednak wszystko pogodzić i musiałem się na coś zdecydować, bo uważam, że jeżeli robi się coś na poważnie, to trzeba robić to porządnie. Hokej bardzo lubię i dotąd gram amatorsko. Lubię też żagle.

Ostatnimi czasy coraz częściej uczestniczę w turniejach golfowych. Muszę przyznać, że golf wciągnął mnie na równi z tenisem. Jest mniej wyczerpujący fizycznie niż tenis, ale bardziej absorbuje umysł. Przez kilka godzin człowiek musi być maksymalnie skoncentrowany. Podoba mi się, że to sport dla wszystkich, można go uprawiać w każdym wieku i ma szansę zostać numerem jeden wśród dyscyplin sportowych.

Moje zamiłowanie do sportu zaszczepiłem nie tylko synowi, ale także prezesowi Tomaszowi Kwolkowi, który interesuje się głównie motoryzacją, a zwłaszcza rajdami samochodowymi. Uczyłem go grać w tenisa, braliśmy razem udział w kilku turniejach, dwa nawet udało nam się wygrać. Teraz obaj sponsorujemy sportowców i sprawia nam to ogromną satysfakcję. Śledzimy wyniki naszych podopiecznych na stro-

nach internetowych klubu. Wiemy o wszystkim, co się tam dzieje i przeżywamy to ogromnie.

Sport pomaga w biznesie

Co daje mi jeszcze sport oprócz dobrej kondycji i ogromnej satysfakcji? Przede wszystkim ukształtował moje podejście do biznesu. To nie przypadek, że ludzie sukcesu często są absolwentami Akademii Wychowania Fizycznego. Sport uczy bowiem pokory. Tę, żeby się nie poddawać, walczyć do końca. Uczy też uczciwości, cierpliwości, uporządkowania, utrzymywania prawidłowych relacji z ludźmi. A także wytrwałości w dążeniu do celu. W sporcie odzwierciedlają się wszystkie niepowodzenia prywatne. Jeśli mamy jakieś problemy w domu czy w pracy, to nawet na boisku nam nie będzie szło, bo myślamy będziemy zupełnie gdzie indziej. Jeżeli więc wybieram się na kort, to staram się być wyłączony z wszelkich problemów, myślę, jak zagrać, żeby wygrać. To pozwala mi odpocząć psychicznie od problemów dnia codziennego.

”
Jestem dumny i cieszę się z tego, że poprzez to, iż pracuję w Akunie i działam charytatywnie, spełniły się moje marzenia

Firma Akuna, w której pracuję, promuje zdrowy styl życia. Wiem, że sportowcom potrzebne są nasze produkty, takie jak Alveo, Onyx Plus czy Mastervit. A więc wspieram sport także w taki sposób, że promując te produkty, dbam o zdrowie sportowców. To daje mi poczucie ważności tego, co robię. A to w życiu naprawdę istotne. Czuć, że to, co się robi, naprawdę ma sens.

Jest jeszcze jedna bardzo ważna sprawa. Sport w znacznym stopniu powiększył moje grono znajomych i przyjaciół. Mamy taką stałą paczkę osób, z którymi jeździmy na obozy tenisowe czy golfowe. Spotykamy się tam całymi rodzinami – z małżonkami, z dziećmi. A więc sport jest obecny w każdym aspekcie mojego życia. Nie wyobrażam go sobie inaczej. I powiem szczerze – jestem szczęśliwym człowiekiem. A o to przecież w tym wszystkim chodzi.

■ Wysłuchała Anna Lewandowska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Nagrody PNSA przyznane



Statuetka przyznawana laureatom konkursu

Na Gali PNSA, która odbyła się 18 czerwca w warszawskim Hiltonie, Akuna reprezentowana była przez silną ekipę – byli m.in. Anna i Grzegorz Rutkowski, Ewa i Wiktor Juszczykowie, Jan Podowski, Agnieszka Liszka, Paweł Borecki. Nie zabrakło oczywiście Marcina Maciąga, Country Managera Akuna Polska. Wśród nominowanych znaleźli się Anna i Grzegorz Rutkowski (w Akunie na pozycjach Dyrektora Sieci Krajowej i Vicepresidenta) oraz Paweł Borecki (na pozycji Vicepresidenta). Startowali oni w kategorii Menedżer Branży MLM. Zebranych przywitała Elżbieta Pełka, założyciel i prezes PNSA.

– Zwycięzcy w poszczególnych kategoriach są wzorem profesjonalizmu w branży – powiedziała.

– Celem konkursu jest nie tylko nagradzanie dobrych praktyk, ale także stworzenie etosu profesjonalnego sprzedawcy oraz wymiana doświadczeń między branżami.

O randze konkursu może świadczyć m.in. to, że został on objęty patronatem ministra gospodarki, ambasadora Wielkiej Brytanii w Polsce (który otrzymał od PNSA status honorowego ambasadora PNSA), wśród sędziów znaleźli się najwybitniejsi polscy przedsiębiorcy, a audytem zajęła się firma PricewaterhouseCoopers.

Jak przebiegał konkurs?

Radosław Rogacki, przedstawiciel audytora wyjaśnił zebranych zasady konkursu.

– Już drugi raz mieliśmy przyjemność współpracy z PNSA podczas organizacji i weryfikacji procesu. Konkurs składał się z dwóch części – w pierwszej sędziowie oceniali aplikacje wysyłane przez kandydatów – przebiegała ona on-line. W drugiej części z wybranymi finalistami danej kategorii były przeprowadzane rozmowy. Podczas tworzenia konkursu wykorzystaliśmy doświadczenia NSA (brytyjski konkurs – matka PNSA), dopasowując je do polskiej specyfiki. Sędziowie oceniali różnego typu kryteria, m.in. wyniki osiągane przez kandydatów na tle konkurentów, innowacyjność

PNSA jest konkursem wspierającym polskich handlowców i działającym m.in. na rzecz etycznej sprzedaży. Podstawowym narzędziem dla osiągnięcia jego celów są nominacje, nagrody i wyróżnienia przyznawane w kilku kategoriach, m.in. Sprzedawca Roku, Lider Sprzedaży, Sprzedawca Roku w Sprzedaży Bezpośredniej i – po raz pierwszy w tym roku – Menedżer Branży MLM.

w sprzedaży, sprawność, etykę w biznesie, umiejętność zarządzania zespołami ludzkimi.

Jesteśmy przekonani, że dzięki zastosowanemu procesowi i systemowi szkoleń sędziów udało nam się osiągnąć najwyższą jakość konkursu, który się będzie cieszył popularnością w przyszłych latach.

Michał Witkiewicz z kolei (przedstawiciel kapituły sędziowskiej, nadzorujący proces sędziowania) ocenił ogólnie kandydatów.

– Uczestnicząc w przesłuchaniach kandydatów, zaobserwowaliśmy znacznie wyższy poziom przygotowania merytorycznego niż rok temu, co sygnalizowali także sędziowie poszczególnych kategorii. To odzwierciedliło się w wynikach, jakie osiągnęli finaliści – wszyscy przekroczyli 70% maksymalnej oceny, a najlepszy osiągnął wynik 98%. Nie sposób jednak nie wspomnieć o tym,



Elżbieta Pełka, założyciel i prezes PNSA, przywitała zgromadzonych na gali

że zgłoszenia bardzo się różniły pod względem jakości. Niedostatki można było zauważyć zwłaszcza w dziedzinie dokumentowania własnych osiągnięć. Najniżej ocenieni w pierwszym etapie uzyskali o 30% niższą ocenę od średniej, wyniki najlepszych przewyższyły średnią o 20%. Jako kapituła sędziowska zalecamy kandydatom i firmom w przyszłych edycjach bardziej dokładne zapoznanie się z regulaminem, kryteriami oceny i pełniejsze dokumentowanie wyników – to bardzo ważny element. W drugim etapie było widać ogromną rolę przygotowanych prezentacji. Niestety obserwujemy niski poziom wykorzystania narzędzi wspomagających podczas autoprezentacji. A przecież to jest jedna z kluczowych kompetencji dobrego sprzedawcy. Kapituła znajduje w tym obszarze duży potencjał do poprawy zarówno ze strony kandydatów, jak i standardów, co jest zadaniem rady programowej PNSA – wskazał Michał Witkiewicz. Zebrani mieli również okazję wysłuchać krótkiego wykładu Alana Timothy'ego z Global Sales International Institute na temat sprzedaży w sytuacji globalnego kryzysu. Na początku wykładowca przedstawił alarmujące dane – tylko 54% handlowców w 2009 roku wyrobiło „normę” z ubiegłego roku, 50% inicjatywy sprzedażowych upada, a 95% książek na temat sprzedaży nie ma żadnego przełożenia na wyniki. – Sprzedaż przechodzi kryzys, ale to nie jest stan stały – bywało już gorzej – powiedział. – Sprzedawcy są inteligentni i bardzo zmotywowani, wystarczy tylko zwrócić ich uwagę na kilka aspektów. Wciąż brakuje profesjonalnej, formalnej edukacji. Trzeba popracować nad strukturami i korzystaniem z narzędzi. Wciąż nie docenia się również analizy – a powinno się dokładnie obserwować i dokumentować swoje posunięcia, zbierać dane i na nich się uczyć.

W gronie laureatów

Finaliści otrzymywali nagrody z rąk znanych przedsiębiorców i biznesmenów. W kategorii Innowacyjna Sprzedaż wyróżnienie wręczył

profesor Andrzej Blikle. Podzielił się również z zebranymi refleksją.

– Innowacyjność jest bardzo ważna, bo tylko dzięki niej można utrzymać klienta i zdobyć nowego. Podam państwu przykład ze swojego życia. Poszedłem do sklepu rowerowego, aby kupić linkę do przypięcia roweru. Zapytałem sprzedawcę, co ma mi do zaproponowania. Ten pokazał mi linki za 7, 12, 30 i 80 złotych. Chciałem się dowiedzieć, czym się one różnią. Sprzedawca odpowiedział pytaniem: „Na jak długo chce pan pozostawić swój rower bez kontaktu wrozkowego?” Bardzo się zdziwiłem i spytałem, jakie to ma znaczenie. Usłyszałem, że linkę za 7 złotych można przeciąć w 15 sekund, tę za 12 złotych – w około minutę, a najdroższej się przeciąć nie da lub trzeba dysponować profesjonalnym sprzętem. To był innowacyjny sprzedawca. Wyjaśnił mi, że tak naprawdę nie przyszedłem do sklepu po linkę, ale po bezpieczeństwo dla mojego roweru.

Grzegorz Kiszluk, redaktor naczelny miesięcznika „Brief” przekazywał nagrodę w kategorii Sprzedawca Roku – Sprzedaż Bezpośrednia. – Amerykanie mawiają, że wszyscy jesteśmy sprzedawcami – stwierdził. – Zazdroszczę wszystkim laureatom, że na pytanie: „Kto jest najlepszy?” będą mogli odpowiedzieć: „Jest nas parę”.

Nagrody wręczali także m.in. Anna Podniewska, prezes Polskich Pracodawców Prywatnych, stojąca na czele potężnego rodzinnego imperium



Viceprezydent Paweł Borecki otrzymał nagrodę w kategorii Menedżer Branży MLM

biznesowego, Henryk Orfinger z Polskiej Konfederacji Pracodawców Prywatnych Lewiatan (współwłaściciel firmy kosmetycznej Eris) i Marcin Maciąg (w kategorii Lider Sprzedaży Roku).

– Pamiętam, jak ponad półtora roku temu do naszej siedziby w Katowicach przybyła skromna i niepozorna osoba. Zaczęła ze mną rozmawiać o pewnym projekcie, który ma swoje korzenie w Wielkiej Brytanii. To była Elżbieta Pełka i mówiła o PNSA – mówił podczas swojego wystąpienia Marcin Maciąg. – To było dla mnie intrygujące i inspirujące. Rozmawialiśmy nie o tym, jak ten konkurs ma wyglądać w perspektywie jednej czy dwóch edycji, ale w perspektywie pięciu najbliższych lat. Dlatego jako firma podjęliśmy decyzję o zaangażowaniu się w projekt. Głównym warunkiem wydania przez nas pieniędzy było zaangażowanie się PNSA w promowanie branży, w której działa firma Akuna, czyli branży MLM. Założenie, jakie postawiliśmy, to pojawienie się w piątej lub szóstej edycji kategorii Menedżer Branży MLM, a udało się to już w drugiej edycji. Siła idei

Nominowanych do nagród PNSA wspierali współpracownicy i przyjaciele



Grupa z Akuny: Marcin Maciąg, Anna i Grzegorz Rutkowski (którzy także byli nominowani do nagrody w kategorii Menedżer Branży MLM), Małgorzata Krzysztofik, Ewa i Wiktor Juszczykowie – pozuje do zdjęcia z laureatem nagrody, Pawłem Boreckim

– Wyróżnienie zobowiązuje. Zostało przyznane nie tylko za to, co robiłem do tej pory, ale przede wszystkim za to, co przyniesie przyszłość. Drugi etap był trudny – przed sędziami musiałem przedstawić 20-minutową autoprezentację, zawierającą wyniki mojej pracy. Oceniana była moja skuteczność i etyka sprzedaży. Po prezentacji sędziowie zadawali pytania. Dotyczyły one głównie zagrożeń dla etycznej sprzedaży, porażek, jakich

poparta konsekwencją, dyscypliną i odwagą w działaniu spowodowała, że znacznie szybciej udało się zrealizować założenia. Pragnę za to podziękować także przedstawicielom mediów branżowych – m.in. Maciejowi Maciejewskiemu z „NETWORK magazynu”, który razem z zespołem włożył wiele wysiłku, by wypromować projekt PNSA w branży. Odwaga i dyscyplina w działaniu gwarantują sukces, a zebrani na sali finaliści – niezależnie od tego, czy otrzymają statuetkę, czy nie – już ten sukces osiągnęli. Im wszystkim życzę utrzymania poziomu ku chwale swojej, konkursu i całej branży sprzedażowej.

Nadszedł ekscytujący moment przyznania nagrody w kategorii Menedżer Branży MLM.

Zwycięzcą okazał się... Paweł Borecki.

– To wyróżnienie nie tylko dla mnie, ale także dla całej firmy Akuna oraz dla branży MLM – powiedział na forum Paweł Borecki po otrzymaniu wyróżnienia. – Czuję się reprezentantem Akuny i cieszę się, że bierzemy udział w konkursie etycznej sprzedaży. W Akunie uczymy się jej i przestrzegamy od samej góry – Prezesów Tomasza Kwołka i Bogusława Dudzika, przez Country Managera Marcina Maciąga i cały zespół. Nie tylko plan marketingowy wymusza sprzedaż etyczną, ma na nią wpływ także postawa zarządu i ludzi kierujących się zasadami etyki. Wprawdzie to na moje ręce została złożona statuetka, ale mam świadomość, że ona należy także do Ani i Grzegorza Rutkowskich i całej naszej firmy.

Paweł Borecki mówił też o tym, że zdaje sobie sprawę, że taka nagroda wiąże się z odpowiedzialnością. Podzielił się również z nami refleksją z przebiegu drugiego etapu konkursu i przygotowań.

doznałem i jak sobie z nimi poradziłem oraz tego, w jaki sposób utrzymuję standardy sprzedaży w dobie kryzysu. Konkurs był dla mnie arcyciekawy, ponieważ skłonił mnie do retrospekcji na temat życia biznesowego, zastanowienia się, co było dobre, co złe. Musiałem przemyśleć sobie wiele rzeczy. Do tej pory nie miałem żadnych problemów w myśleniu o etyce, lecz teraz – paradoksalnie – nie mam już totalnie ugruntowanej definicji etycznej sprzedaży. Granice są cienkie i bardzo płynne. Przed przystąpieniem do konkursu wydawało mi się, że sprawa jest prosta – sprzedaje się etycznie



Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska, wręczał nagrodę w kategorii Lider Sprzedaży



Laureaci nagród PNSA

lub nie. Teraz analizuję i zdaję sobie sprawę, jaka to jest trudność.

Anna i Grzegorz Rutkowski również podkreślali, jak ważny był dla nich konkurs.

– Każde doświadczenie uczy nas czegoś nowego – stwierdził Grzegorz.

– Przygotowywaliśmy się razem, przedstawiając sobie prezentację, to, co chcemy powiedzieć, notując najważniejsze rzeczy – dodaje Anna.

– Kosztowało to nas sporo pracy, a samo przesłuchanie... było trochę jak ponowne zdawanie matury! Sędziowie nie mieli ugruntowanego zdania na temat MLM, więc pytali o różne aspekty naszej pracy.

– Dla nas najważniejszą sprawą nie była wygrana, ale uświadomienie ludziom, czym jest MLM, bo wiedza na temat naszej branży wciąż w Polsce jest w powijakach – wyjaśnia Grzegorz Rutkowski. Wszyscy laureaci zgodnie podkreślali, że otrzymane wyróżnienia nie są tylko ich zasługą, lecz także całego zespołu, z którym pracują i który im ufa oraz firm, dla których pracują. Podkreślali także znaczenie pokory – wyróżnienie jest ukoronowaniem pewnego etapu życia zawodowego, ale i wskazaniem, że nadal trzeba podwyższać standardy pracy i nie osiadać na laurach.

Akuna i PNSA

Akuna jest generalnym sponsorem PNSA.

– Zaangażowaliśmy się jako firma Akuna w PNSA, bo zależy nam na tym, aby działać na rzecz etycznej sprzedaży i „odczarować” branżę MLM, na której wciąż ciężą błędy popełnione w latach 90 – wyjaśnia Marcin Maciąg. – Projekt dotyczy środowisk sprzedażowych, a branża MLM poniekąd jest związana ze środowiskiem sprzedażowym. Nasza idea była taka, żeby wykorzystać ten konkurs (wiedzieliśmy,

Co to jest PNSA?

Polish National Sales Awards

Misją PNSA jest działanie na rzecz rozwoju przedsiębiorstw poprzez wspieranie sił sprzedażowych, będących motorem rozwoju gospodarki i jednocześnie stworzenie etosu profesjonalnego sprzedawcy. Wśród celów znajdują się: pomoc w rozwijaniu i budowaniu profesjonalnych praktyk dla sił sprzedaży, tak aby umożliwić im efektywniejszy rozwój; motywowanie pracowników do osiągania jak najlepszych wyników sprzedażowych; pomoc firmom w zwiększeniu sprzedaży, zmotywowanie zespołów do wydajniejszej pracy, podniesienie kompetencji do najwyższego poziomu oraz pomoc w utrzymaniu prężnego rozwoju gospodarczego Polski. PNSA to pierwszy ogólnopolski konkurs dla sprzedawców, którego premierowa edycja odbyła się w ubiegłym roku. Założycielką PNSA jest Elżbieta Pełka, która zetknęła się w Wielkiej Brytanii z NSA (National Sales Awards). Została zaproszona na galę NSA i szybko podjęła decyzję o przeniesieniu projektu do Polski.

że będzie się rozwijał i ogarniał swoim zasięgiem coraz większe grupy ludzi z branży sprzedaży), aby „przemycić” do niego branżę MLM.

W zasadzie od początku prowadzenia rozmów z Elżbietą Pełką podstawowym warunkiem naszego zaangażowania się w projekt było to, że w którymś momencie branża MLM pojawi się w konkursie. Osiągnęliśmy swój cel bardzo szybko, bo już w drugiej edycji pojawiła się kategoria Menedżer Branży MLM. Nie spodziewaliśmy się, że nastąpi to już teraz. Co więcej, udało nam się wprowadzić do rady programowej i do komisji sędziowskiej niezależnych przedstawicieli branży, którzy też mogą ją promować i wypowiadać się na jej temat. Chcemy pokazać, że menedżer MLM jest takim samym menedżerem, jak każdy inny z jakiegokolwiek firmy sprzedażowej. Zależy nam też na konkurencji, na poziomie jakościowym, niezależnie, czy to jest sprzedaż tradycyjna, czy oparta na zasadach MLM.

Za Akuną pójść inne firmy z branży MLM, ponieważ im także zależy na tym, aby stać się pełnoprawnymi uczestnikami rynku.

– To jeszcze trochę potrwa, zanim MLM będzie uważany za normalny sposób prowadzenia sprzedaży – wyjaśnia Marcin Maciąg. – Ufam, że nominacje i nagroda dla Pawła Boreckiego pomogą pracować menedżerom. Teraz ludzie, którzy stykają się z MLM, wciąż nie za bardzo wiedzą, z czym mają do czynienia i niejednokrotnie mają negatywną opinię. To sprawia, że menedżerowie MLM napotykną ścianę. Takie narzędzie, jakim jest PNSA, czyli profesjonalizacja i standaryzacja, pomoże w zmianie sytuacji. Myślę, że także dzięki niemu potencjalni współpracownicy będą bardziej otwarci na współpracę z firmami MLM.

■ Hanna Żurawska

Fot. Marcin Samborski /Fpress



Przekroczcie swój Rubikon

Dlaczego ALeA się sprawdziła? Bo była na wysokim poziomie i została świetnie przygotowana pod względem merytorycznym. Podkreślali to wszyscy, a zwłaszcza Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska, główny pomysłodawca całego przedsięwzięcia. – Doskonale pamiętam pierwszą sesję ALeA – wspominał. – I z perspektywy czasu widzę, że było warto realizować ten projekt. Życzę Wam, abyście przekroczyli swój Rubikon – dodał.

Wykłady i autografy

Spotkanie w ramach ALeA tradycyjnie prowadzili Anna i Grzegorz Rutkowscy. Oni też powitali wszystkich gości: Prezesów Akuna Polska – Tomasz Kwołka i Bogusław Dudzika, członków AVC oraz przybyłych menedżerów. Sesja składała się z kilku wykładów. Pierwszy z nich wygłosił Jerzy Engel, były piłkarz i trener reprezentacji Polski w piłce nożnej. Jego wykład nosił tytuł „Tworzenie kultury sukcesu”. Mówił w nim o tym, jak budować zespół, jak motywować ludzi, jak radzić sobie z porażkami. Podkreślił też wagę psychiki, charyzmy i wizji wielu znanych, międzynarodowych trenerów,



Na scenie – Marcin Maciąg, Country Manager Akuna Polska

które były bardzo różne, a mimo to wiodły do sukcesu. Wyjaśniał, że każdy z nas powinien znaleźć swoją własną drogę, czerpiąc z doświadczeń innych, którym się udało. Zwłaszcza na arenie międzynarodowej. Spotkanie było gratką m.in. dla miłośników futbolu, bo wykładowca w przerwie spotkania podpisywał swoją książkę. Chętnych amatorów autografu nie brakowało!

O swoich doświadczeniach we współpracy z Akuną mówili czołowi menedżerowie: Iwona i Radosław Jakubczak, Katarzyna i Marek Dziura, Ewa i Wiktor Juszczykowie, Dorota i Roman Stasicy. O początkach w firmie, walce z chorobą i drodze do zdobycia pozycji

Akuna pomaga

Bogusław Dudzika, Wiceprezes Akuna Polska

Czasy są trudne. Słyszymy o kryzysie gospodarczym w wielu krajach, o tym, że spada sprzedaż detaliczna, rynek się załamuje. Tu w Polsce dodatkowo gnębią ludzi inne problemy, m.in. powódzie. Dlatego w tym trudnym czasie przychodzimy z projektem, który nam wszystkim pomoże. Jestem o tym przekonany. Ponieważ my wszyscy związani z Akuną – niezależnie od tego, czy pracujemy w biurze, czy w dystrybucji – chcemy ludziom pomagać, przygotowaliśmy nowy program o nazwie „Akuna Pomaga”. W 2009 roku ten program został już wdrożony na rynku czeskim. Rezultaty były wymiennie, bo obroty się tam potroiły! I to w bardzo krótkim czasie. Dlatego teraz wchodzimy z tym do Polski. Na razie mogę mówić o szkicu tego, jak ten program będzie wyglądał, bo szczegóły są jeszcze dopracowywane, a cały program ma ruszyć jesienią. Celem projektu jest wzmocnienie wizerunku marki Akuna. Będziemy prezentować Akunę jako firmę mocną, wiarygodną, przyjazną. Głównym adresatem ma być całe społeczeństwo w Polsce, zarówno dystrybucja, jak i nasi klienci. W telewizji pojawią się spoty reklamowe, będą informacje w prasie, w poważnych czasopiśmie. W Internecie pojawi się specjalna strona, poświęcona temu projektowi. Motto kampanii będzie brzmiało: „Akuna pomaga nie tylko waszemu zdrowiu, nie tylko waszej urodzie, nie tylko waszym finansom”. I tu prosba do Was o wytypowanie i opisanie na specjalnych formularzach w Internecie historii rodzin, ludzi, którzy mają problemy zdrowotne i którym trzeba pomóc. Tym samym staniecie się patronami tych osób.

Komisja, która będzie się zajmowała wytypowaniem potrzebujących pomocy, będzie się składała z kilku wybitnych, znanych osób. W Czechach byli to: ksiądz, popularny aktor i ordynator oddziału onkologii znanej kliniki. Wyłonione osoby i ich patroni będą opisani na stronie internetowej. I otrzymają naszą pomoc. Finał odbędzie się na Gali YAD.

A więc w skrócie, na czym to polega: znajdźcie osobę, której trzeba pomóc, opiszcie jej historię i wyślijcie nam ją listem albo mailem. Forma tego listu, sposób opisanie nie są ważne. Liczy się treść. Potem my wyłonimy finalistów.

Projekt będzie miał swoją stronę internetową: www.akunapomaga.pl

Dlaczego Akuna? – to pytanie było przesłaniem Sesji Srebrnej, która odbyła się w ramach Akuna Leadership Academy w Ossie. Dlatego wielu czołowych menedżerów opowiadało o swoich początkach w firmie i o tym, jak udało im się osiągnąć sukces. W programie były też nominacje na nowe stopnie menedżerskie i niespodzianki przygotowane przez Zarząd firmy. Te niespodzianki to m.in. nowy projekt marketingowy i zapowiedź wprowadzenia na rynek nowych produktów Akuny. Sesja Srebrna zamknęła trzystopniowy cykl ALeA. Ci, którzy uczestniczyli we wszystkich trzech sesjach, otrzymali dyplomy ukończenia tej szacownej Akademii.



O tym, jak osiągnąć sukces, mówił m.in. były piłkarz i trener reprezentacji Polski w piłce nożnej, Jerzy Engel

Vicepresidenta mówił też Julian Kowalski. Spotkanie prowadzili Anna i Grzegorz Rutkowski.

Nie zabrakło niespodzianek

Bogusław Dudzik, Wiceprezes Akuna Polska Sp. z o.o. opowiedział o nowym projekcie firmy „Akuna Pomaga”, który ma pomóc podnieść wiarygodność firmy i zwiększyć jej obroty. Projekt już doskonale sprawdził się w Czechach i teraz, późną jesienią zostanie przeniesiony na grunt Polski. Mówił także o planach firmy związanych z wprowadzeniem na rynek nowych produktów. O tym, dlaczego strategia „Teraz dwudziestki” jest skuteczna, na czym polega i dlaczego się sprawdza, mówili Mirosław Horodecki, członek Akuna VIP Club oraz towarzyszący mu Paweł Borecki, Członek Akuna VIP Club i Wanda Podgórska, menedżer Akuny, którzy przedstawili prezentację możliwości biznesowych.

Jednym z głównych punktów programu spotkania były nominacje na różne stopnie menedżerskie. Otrzymało je m.in. 163 Liderów oraz 20 Liderów Dywizji. Po raz pierwszy ta właśnie grupa została wyróżniona podczas uroczystej gali. Były dyplomy, upominki oraz gratulacje od władz uczelni: Rektora Marcina Maciąga oraz Dziekana Wydziału Dystrybucji, Janusza Gabryńiewskiego. Były też i inne nominacje. Otrzymali je świeżo upieczeni Dyrektorzy Sieci Regionalnej, Junior i Senior Builderzy. Akuna zadbała o atrakcje, dobre jedzenie oraz stoiska partnerskie.

Kilka słów o projekcie

ALeA to skrót od Akuna Leadership Academy (Akademia Przywództwa Akuny). To zupełnie nowatorskie przedsięwzięcie, które powstało z myślą o energicznych, przedsiębiorczych ludziach, pragnących wziąć sprawy w swoje ręce i osiągnąć sukces. Projekt spotkał się z ogromnym zainteresowaniem. Od początku jego trwania, czyli od maja 2009 roku uczestniczyło w nim łącznie ok. 2 tysiące osób.

Akuna Leadership Academy (ALeA) to inaczej ścieżka 100-procentowego sukcesu. Składa się z trzech sesji: Białej, Zielonej i Srebrnej, uzupełnionych warsztatami.

■ Anna Lewandowska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Marcin Maciąg, Rektor ALeA oraz Dziekan Janusz Gabryńiewski zajrzeli w kuliury dosłownie na chwilę...



Podczas sesji ALeA nie sposób się było nudzić



Spotkanie prowadzili jak zwykle Anna i Grzegorz Rutkowski

Różne filozofie, ten sam cel

Budowanie kultury sukcesu jest najważniejszym kompleksem działań i zachowań menedżera, który prowadzi za sobą ludzi do sukcesu. Ważne są: kultura osobista, uczciwość zawodowa i profesjonalizm, które pozwalają na to, żeby wzbudzić w ludziach zaufanie i wyrobić sobie autorytet i szacunek – mówił Jerzy Engel, selekcjoner reprezentacji Polski w piłce nożnej 2000–2002.

Jak tego dokonać? Najlepiej uczyć się od osób, którym się to udało i to na arenie międzynarodowej, w walce o najwyższe europejskie i światowe trofea. Ci ludzie mieli różne metody działania, różne filozofie pracy, ale każdy z nich znalazł klucz do osiągnięcia sukcesu.

W biznesie sportowym, jak i w każdym innym są filary, na których opiera się budowanie sukcesu. Jednym z nich jest, jak mówią Anglicy, KPI, czyli Kluczowy Pakiet Informacji, który ma do przekazania menedżer swojej grupie ludzi, aby pokazać im swoją filozofię pracy i drogę prowadzącą do zwycięstwa.

Kolejnym ważnym filarem jest codzienne inwestowanie we własną edukację i zdobywanie doświadczeń w połączeniu z unowocześnianiem własnej pracy. To, że ty ją unowocześniasz – to jedno, ale musisz jeszcze kontrolować, czy wszystko idzie w dobrym kierunku i czy na pewno nie zszedłeś z drogi prowadzącej do sukcesu. Nie wszystko to, co nowoczesne, należy od razu wdrażać. Trzeba być jednak

na bieżąco ze wszystkim, co się dzieje na świecie. System pracy, który sprawdzał się kilka lat temu, nie musi sprawdzać się dzisiaj.

Filozofia pracy

Każdy z nas ma swoją filozofię pracy. Niedawno widzieliśmy, jak nasz zespół przegrał 6:0 z Hiszpanią. Przed tym meczem był inny, ciekawy pojedynek z Finami, który zakończył się wynikiem 0:0. Był też mecz z Serbami, z którymi również nie przegraliśmy. Sprawdzała się pewna filozofia pracy selekcjonera. Ale przyszedł mecz z Hiszpanią i selekcjoner ekipy powiedział, że chociaż przeciwnik prezentuje klasę światową, to on nie zmieni swojej filozofii pracy, choćby nawet miał wysoko przegrać. Możemy dyskutować o tym, czy to jest dobre, czy nie, czy to się sprawdzi, czy nie.

Każdy z nas ma swoją filozofię pracy i zasady, którymi się kieruje, które są dla niego charakterystyczne i wyróżniają go spośród innych. Trzeba własną wiedzę jeszcze umieć przekazać ludziom,



Wykład trenera Jerzego Engela nie tylko uczył



ale i bawił



a także zmuszał do refleksji

którzy mają pracować dla nas. Ta wiedza musi być przekazana tak, żeby wszyscy ją zrozumieli, przyjęli ją jako swoją, a później wdrożyli do działania. Tak krok po kroku budowana jest kultura sukcesu, czyli wszystko, co sobą reprezentujesz, prowadząc za sobą ludzi do sukcesu. To jest uczciwość zawodowa i profesjonalizm, który pozwala na to, żeby ci ludzie zaufali. Dzięki temu zbudujesz sobie autorytet i szacunek.

Pokażę dzisiaj sylwetki kilku menedżerów, którym to się udało. Jednym z nich jest Fabio Capello, który był menedżerem w Realu Madryt i w najlepszych klubach włoskich, a dzisiaj pracuje z reprezentacją Anglii. W długiej rozmowie powiedział, że wszystko, co robi, musi być zaplanowane. Twierdzi, że od czasu do czasu trzeba też zaimprovizować, ale ta improwizacja jest tylko wtedy skuteczna, jeżeli się wie, w jakim momencie pracy znajduje się z zespołem i tylko wtedy, kiedy wszystko jest zaplanowane.

Determinacja i koncentracja

Na sukces pracujemy codziennie. Ważne jest zaangażowanie i determinacja w dążeniu do celu. Czy jesteśmy codziennie zdeterminowani do osiągania sukcesów? Czy dobrze motywujemy ludzi? Franciszek Smuda, polski trener piłkarski mówił, że czasami wchodząc do szatni, trzeba było chłopaków po prostu przytulić. Broń Boże krzyczeć. I tu pojawia się pytanie: czy na pewno znamy wszystkich ludzi, z którymi współpracujemy? Czy wiemy wszystko o członkach zespołu. W jakim środowisku się obracają? Jakie mają życiowe problemy na co dzień? Co jest dla nich ważne? W naszej pracy każdy z tych elementów jest istotny, bo jeśli jedno ogniwo okaże się słabe, cały łańcuch może się rozpaść.

Praca nad sobą

Bez permanentnej pracy nad sobą nie da się osiągnąć żadnego wyniku. Fabio Capello mówi o pewnym wyborze, o tym, że właściwie każda droga doświadczenia do sukcesu jest dobra, każdy styl jest dobry. Tylko trzeba mieć swój własny styl. Inny, znany światowy trener, Roy Hodgson mówi zupełnie coś odmiennego. Dla niego styl nie jest ważny. Zespół powinien w trakcie walki wybrać, co jest dla niego najważniejsze, aby zwyciężyć. Jest to świadectwo na to, że nie ma jednej drogi doświadczenia do sukcesu, bo każdy tę drogę postrzega inaczej. Chodzi o to, że każdy musi mieć swoją własną drogę, swoją filozofię pracy, którą muszą zrozumieć i zaakceptować podopieczni. Capello budował swoją wielkość, swoje miejsce w futbolu pomalutku, krok po kroku. Zaczynał od poszerzania swojej wiedzy o sukcesie i w ogóle o piłce nożnej. Wiedział, że musi nauczyć się dokładnie tego, za co chce się zabrać, mimo że był wcześniej świetnym piłkarzem. Nabierał doświadczeń, trenując

najpierw juniorów, poszukiwał wiedzy w innych dyscyplinach sportu po to, żeby nauczyć się, co w tym biznesie jest naprawdę ważne, żeby odnosić sukces. I udało mu się.

W tym roku w Anglii najlepszym trenerem został Roy Hodgson, który też dochodził do sukcesu zawodowego przez lata. Hodgson od wielu lat utrzymuje się w czołówce najsukcesowniejszych szkoleniowców. Na początku jednak mu nie wychodziło, przegrywał, miał kłopoty ze znalezieniem pracodawcy. Musiał wyjechać z Anglii. Jeździł po całym świecie, nabierał doświadczeń, popełniał błędy, wygrywał i przegrywał. Wrócił z powrotem do Anglii i został wybrany trenerem roku w sezonie 2009/10 na Wyspach Brytyjskich, a 1 lipca 2010 Roy Hodgson został oficjalnie przedstawiony jako nowy trener Liverpoolu. Podpisał trzyletni kontrakt.

Adaptacja

To ciągle dostosowywanie się do poziomu, jaki jest wymagany dzisiaj w Europie i na świecie. Ani na chwilę nie można zostawać na tym samym poziomie. Jeżeli chcesz wygrać jutro, pracując tak, jak robiłeś to wczoraj, to nie masz żadnych szans na sukces. Non stop trzeba adaptować się do coraz większych wymogów i coraz wyższego poziomu pracy.

Wy działacie podobnie

Mechanizmy, które działają u nas w sporcie i u was w biznesie, są identyczne. Jak mówi sir Ferguson – „Menedżer nie przegrywa nigdy i to jest jego credo menedżerskie. Bywa tylko,

Władysław Jerzy Engel

polski piłkarz, trener i działacz piłkarski. Od 2000 do 2002 roku był selekcjonerem reprezentacji Polski, z którą po raz pierwszy od szesnastu lat wywalczył awans do finałów mistrzostw świata. Po mundialu był m.in. szkoleniowcem Wisły Kraków i cypryjskiego APOEL-u Nikozja. Obecnie jest prezesem Zarządu Polskiego Związku Piłki Nożnej. Jego syn, Jerzy Engel junior, jest również trenerem.

że zabraknie mu czasu, żeby zwyciężyć”. Filozofia Fergusona musi być waszą filozofią. Menedżer nigdy nie przegrywa, może tylko mieć chwilowe zawahania, pewne porażki, które są tylko odskocznią do sukcesu, bo skąd wiedzielibyśmy, jak smakuje sukces, jeżeli nigdy byśmy nie przegrali?

Sukces jest wynikiem działania wielu osób. W Akunie na sukces – poczynając od tych osób, które tworzyły formułę Alveo i osoby, przez które to wszystko przechodzi, aż do klienta – pracuje olbrzymia rzesza ludzi. Twórcą sukcesu zawsze



Po wykładzie wiele osób ustawiło się w kolejkę, żeby kupić książkę z autografem Jerzego Engela

jest jednak lider, menedżer, który go stworzył. Jedyłą bronią, jaką menedżer dysponuje, są ludzie, z którymi współpracuje, bo z nimi idzie na każdą wojnę. Dlatego kolejnym filarem jest selekcja. To bardzo ważny i trudny filar, bo dotyczy bezpośrednio decyzji bardzo osobistych, dotyczących konkretnych, żywych osób, które przychodzą do nas z wielkimi nadziejami. Ale jeśli źle wyselekcjonujesz, to sam sobie przygotujesz porażkę. Należy również emanować codziennie pozytywną energią i zaszczepiać ją wszystkim współpracownikom. Bo tak, jak ty obserwujesz wszystkich, tak oni obserwują codziennie ciebie. Dlatego musi być nadzieja, optymizm i pozytywne spojrzenie na szarą codzienność. Należy zapytać samego siebie: co jesteś w stanie poświęcić dla zespołu? Należy zapytać współpracowników: co jesteście w stanie poświęcić dla sukcesu? Czy jesteście w stanie pracować ze mną przez 365 dni w roku, by dojść do sukcesu? Jeżeli nie, to nie przychodźcie do mnie, bo ja właśnie tak będę pracować i poszukiwać będę ludzi, którzy pójdą taką drogą razem ze mną. Chciałbym życzyć Państwu wielu sukcesów i wiele radości. I żeby wam dane było dotknąć zawodowego nieba, tak jak i mnie się to udało, kiedy awansowałem z grupą wspaniałych piłkarzy i sztabem współpracowników do mistrzostw świata w Korei i Japonii.

■ Spisała Iwona Ciesielska

Fot. Katarzyna Piotrowska

„Teraz dwudziestki”

Nowy, promocyjny program Akuny „Teraz dwudziestki” to przedsięwzięcie, które umożliwia ludziom inwestującym w siebie, w swoje zdrowie i w swoją przyszłość także rozwój własnego biznesu. Oznacza to bardzo szybkie odzyskanie kapitału, a potem otrzymywanie pasywnych dochodów. Ta promocja otwiera więc duże pole do działania dla każdego – udowadniają współautorzy prezentacji i wykładu na temat zasad nowej promocji: Paweł Borecki i Mirosław Horodecki, obaj współpracujący z Akuną na pozycjach Viceprezidentów.

Akuna ma już 10 lat. Alveo zdobyło i utrwaliło swoją renomę na rynku. Zaczynaliśmy rozprzestrzenianie informacji o Alveo poprzez hasło: „Pij! Poczuj! Przekaż!” Proponowaliśmy po jednej sztuce Alveo, aby ktoś mógł się przekonać o walorach produktu i sam z przekonaniem mógł go dalej

rekomendować. Po jakimś czasie nauczyliśmy się proponować po cztery sztuki Alveo „na dzień dobry”. Wszystko się wokół nas zmienia i rozwija. Jak się potocznie mówi, przechodzi na wyższy poziom egzystencji. To samo jest z Akuną.

„Teraz dwudziestki” to nowe spojrzenie na naszą wspólną przyszłość. To wyzwanie dla tych, którzy chcą być najlepsi.

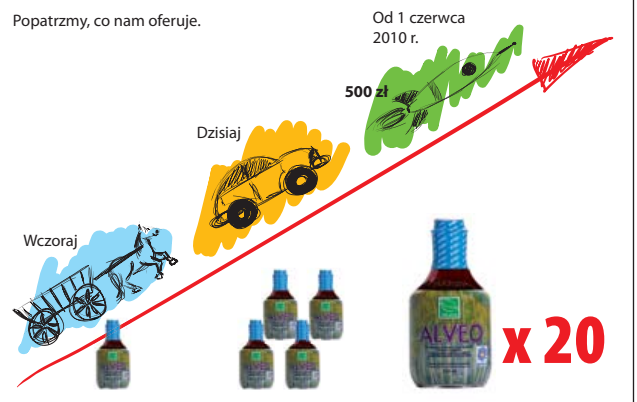
Teraz nastąpiła kolejna potrzeba czasu. Ludzie potrzebują i oczekują nie tylko dbania o zdrowie, ale i zarabiania pieniędzy.

Zdrowie i pieniądze

Jeszcze 2–3 lata temu, kiedy pytaliśmy naszego rozmówcę, co go bardziej interesuje – zdrowie czy pieniądze, to większość odpowiadała: „Zdrowie”. Teraz na to samo pytanie prawie wszyscy odpowiadają: „Zdrowie jest najważniejsze, ale porozmawiajmy o pieniądzach”. Nasi kandydaci do współpracy nie chcą jednak angażować się „małą łyżeczką” i stawiać się w roli drobnego dystrybutora Alveo. Zresztą, my takich nie szukamy.

AKUNA – NOWE MOŻLIWOŚCI

Popatrzmy, co nam oferuje.



Nowy, promocyjny program Akuny – „Teraz dwudziestki” to przedsięwzięcie, które stwarza ludziom inwestującym w siebie, w swoje zdrowie możliwość zostania właścicielami biznesu.

Promocja „Teraz dwudziestki” otwiera przed partnerami Akuny nowe, wspaniałe możliwości. Swoją prostotą założeń, jak również bardzo szybkim odzyskaniem kapitału, a potem otrzymywaniem pasywnych dochodów otwiera duże pole do działania dla każdego. Dla dobrego obserwatora staje się oczywistym fakt, że odsprzedaż produktów jest tutaj ograniczona do minimum i nie decyduje o powodzeniu w tym biznesie. Program ten daje możliwość dynamicznego rozwoju poprzez realizację kolejnych kroków według wzoru sukcesu. Wzorem tym jest „SZYBK! START”. Jest on dedykowany tym, którzy sukces chcą szybko osiągnąć.

Jest to 10 kroków w kształtowaniu nowego Lidera. Ścieżka ta nie tylko pozwoli na wykształ-



Viceprezident Paweł Borecki mówił o tym, że warto poznać nowy program Akuny

cenie cech lidera i szybkie osiągnięcie sukcesu, ale na jego powielenie i utrwalenie.

Dobra inwestycja

Kiedy spotykasz się z nową osobą z twojej listy TOP 20, to wiesz, że przede wszystkim masz dla niej **propozycję finansową**. Chcesz jej przedstawić możliwość intratnego biznesu, którego ta osoba stanie się właścicielem. W punkcie pierwszym przedstawiasz pokrótce informacje dotyczące samego produktu i jego znaczenia dla tej osoby, po czym przechodzisz do omówienia programu „Teraz dwudziestki” z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej lub na przygotowanym (wzór obok) arkuszu, przedstawiasz jej **plan finansowy**, pokazując konkretny zarobek i perspektywę rozwoju finansowego.

Nim przystąpimy do omawiania propozycji wspólnego biznesu, przeanalizujemy różne propozycje inwestowania pieniędzy. Zwróćmy uwagę na znaczące korzyści, wynikające z przygotowanej przez Akunę oferty. Takich możliwości nie ma nigdzie na rynku. Dodatkowym atutem jest powiązanie branży wellness i nowoczesnej formy przedsiębiorczości w oparciu o network marketing. Powyższa analiza w sposób jednoznaczny pokazuje atrakcyjność propozycji Akuny. Ta tabela to nie wszystko. To wstęp. Dopiero po wysłuchaniu całej propozycji widzimy, jak i kiedy następuje zwrot inwestycji. Od którego momentu zaczynamy zarabiać. Zwracasz uwagę na to, że osoba staje się **inwestorem i właścicielem swojego biznesu**. Dokładnie i zrozumiale omawiasz zasady promocji Akuny: za trzecią osobę (dwudziestkę) – 500 zł dodatkowo. Akuna proponuje więcej promocji – nie mów o nich od razu.

Porównajmy, jakie dzisiaj mamy możliwości zainwestowania swoich pieniędzy:

Firma	Kapitał inwest.	% zysku	Zysk w zł	Za 1 m-c	Premia dodatkowa
Alior Bank	9 000 zł	8% 3 m-ce	50 zł 3 m-ce	16,6 zł	–
Axa	3 000 zł	9% 1 rok	270 zł 1 rok	22,5 zł	–
PKO lokata	126 000 zł	5,0% 1 rok	420 zł 1 rok	35 zł	–
AKUNA	3 000 zł	14% 1 m-c	420 zł 1 m-c	420 zł	500 zł

Akuna to: pasywne dochody w skali m-ca od 529,20 do **16 944 zł**
Max. po 3 miesiącach zwrot kapitału 3 000 zł z zyskiem minimalnym 969 zł

Dozuj informacje o kolejnych korzyściach. Poznajmy dobrze założenia. Będą bardzo pomocne podczas rozmowy handlowej z nową osobą.

Kto może wziąć udział w tym programie?

Oczywiście każdy, kto przyjmie do wiadomości założenia i podejmie zdecydowane działania.

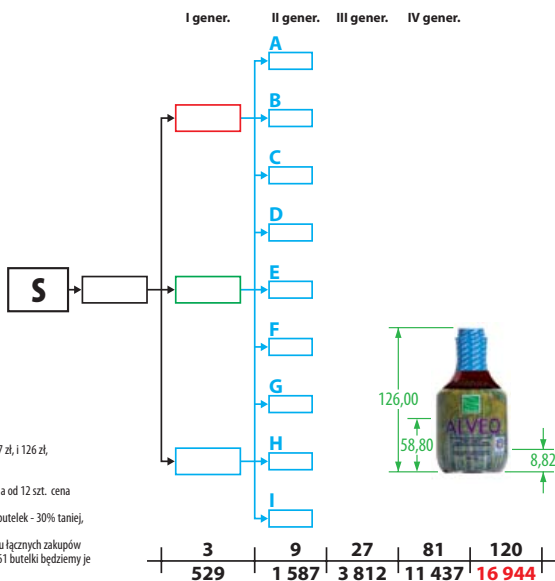
Oto założenia, które gwarantują skuteczność programu

- Start dla każdego z poziomu dokonanych uprzednio zakupów (20 szt. Alveo lub inne za 700 pkt.).
- Stała inwestycja minimum „3000 zł” tj. (60 + 2940 zł).
- Stała współpraca ze swoim sponsorem (jego wiedza i doświadczenie będą bardzo pomocne w duplikacji tej metody zarabiania).

„Teraz dwudziestki”

Cena detaliczna	210,00 zł	
Deklaracja członkowska	60,00 zł	
Kup produkty za min. 700 pkt., dla tej prezentacji niech to będzie 20 sztuk Alveo		
System zniżek		
1-3 szt.	10 %	189,00 zł
4-11 szt.	20 %	168,00 zł
12-20-31 szt.	25 %	157,50 zł
32-60 szt.	30 %	147,00 zł
Lider i Senior Dystrybutor	40 %	126,00 zł
Jednorazowo 20 sztuk	30 %	147,00 zł
Nasza inwestycja to: 20 x 147 = 2 940 2 940 + 60 = 3 000 zł		
147 - 126 = 21 21 x 20 = 420 zł		

W tej tabeli rabatów zwróćmy uwagę na trzy ceny: 157,50 zł, 147 zł, i 126 zł, oczywiście ta ostatnia jest najatrakcyjniejsza. Jak możemy ją uzyskać?
 • Kupując kolejno 20 butelek, zapłacilibyśmy łącznie 3 328,5 zł, a od 12 szt. cena wynosi 157,50 zł, tj. 25% taniej.
 • Druga z cen zdecydowanie korzystniejsza to 147 zł za każdą z butelek - 30% taniej, czyli za 20 szt. zapłacimy 2 940 zł. Oszczędzamy 388,5 zł.
 • Trzecia cena, czyli najniższy rabat 40% uzyskamy po dokonaniu łącznych zakupów 60 szt. (najlepiej w programie „Teraz dwudziestki”) i teraz od 61 butelki będziemy je kupować po 126 zł za każdą.



- Podstawowy warunek udziału w programie to zaliczenie „SZYBKIEGO STARTU” – czyli 10 kroków do Warsztatów A. Każdy zainteresowany zarabianiem przechodzi ten sam cykl.
- Systematyczne obowiązkowe wprowadzanie przez każdego uczestnika minimum 3 osób. Im szybciej, tym lepiej (dwie to Lider, od trzeciej i następnych zarabiamy 420 zł).
- Zorganizowanie minimum 20 spotkań w ciągu jednego miesiąca. Realna propozycja to rozłożenie działań w cyklach tygodniowych, czyli



„Teraz dwudziestki” to duże możliwości – tłumaczył Viceprezident Miroslaw Horodecki

co najmniej 10 spotkań biznesowych tygodniowo (spotkania nr 1 i 2, prezentacje i Warsztaty A w 8 kroku).

- Awans na Lidera w ciągu jednego miesiąca i przejęcie obowiązków sponsora.
- Równoległe tworzenie grupy konsumencko-dystrybucyjnej, czyli zabezpieczenie zbytu zakupionych produktów, dla potrzeb systemu rodzinnego.
- Systematyczny i obowiązkowy udział w konsultacjach i szkoleniach.
- Z pozycji Lidera-sponsora odsprzedawanie swojej miesięcznej kwalifikacji nowemu dystrybutorowi.
- Z pozycji sponsora zwrot zainwestowanej kwoty w ciągu ok. 3 miesięcy.
- Ogólną zasadą tego programu jest systematyczne wprowadzanie nowych partnerów i odsprzedaż osobistej kwalifikacji nowym partnerom na każdym poziomie biznesowym.

Po właściwie przeprowadzonej rozmowie następuje decyzja. Zainteresowany mówi: „Ok! spróbujemy”. Podpisujecie deklarację i umawiacie się na przełanie pieniędzy za dwadzieścia szt. Alveo. W tym czasie oferujesz mu dodatkowe materiały edukacyjne (nasze czasopisma, które otrzymałeś wraz z zakupem przewodnika). Ty sam też jesteś właścicielem swojego biznesu i możesz według własnego uznania zainwestować w siebie, np. poprzez zakup książki czy płyty albo innego praktycznego narzędzia rozwoju.

Nim jednak sfinalizujemy nasze spotkanie, powinniśmy zastanowić się nad tym, komu możemy zaproponować ten biznes. Zapewne każdy z nas zastosuje swoje wewnętrzne kryteria. Bardzo często są one następujące:

1. Kogo znałem?
2. Kogo poznałem?
3. Z kim się znam dzisiaj?
4. Kogo mogę poznać dzisiaj i jutro?

Na pewno powinny to być osoby przedsiębiorcze. Mające doświadczenie w prowadzeniu

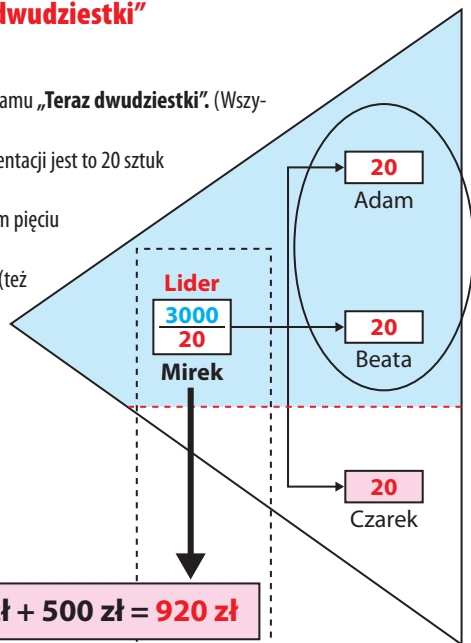
Panie MIRKU, proszę teraz, aby Pan podał imiona 5 osób, którym chciałby Pan przekazać te bardzo dobre informacje, może to być:

1. Adam
2. Beata
3. Czarek
4. ?
5. !

Dopiszmy w tej chwili nazwiska i numery telefonów. Będziemy mogli wykonać od razu telefon i umówić się na spotkanie. Oczywiście im więcej tych osób zapiszemy, tym lepiej. Za moment sam Pan oceni, jakie to da korzyści.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU: „Teraz dwudziestki”

1. Rejestracja na Inside, przystąpienie do programu „Teraz dwudziestki”. (Wszyscy inwestują po 3000 zł.)
2. Kup produkty za min. 700 pkt. – dla tej prezentacji jest to 20 sztuk Alveo za 2940 zł + 60 zł deklaracja.
3. Sporządź listę inwestorów, wybierz minimum pięciu i zaprosz do współpracy.
4. Wprowadź kolejnych dwóch, Adama i Beatę (też inwestują po 3000 zł i kupują po 20 szt.).
5. Zostań Liderem w ciągu jednego miesiąca.
6. Wprowadź trzeciego – Czarka (też kupuje 20 szt.). Masz na to 30 dni od dnia pierwszej rejestracji.
7. Ty zarabiasz (z marży) 420 zł i odbierasz Premię od Akuny 500 zł



własnej firmy. Bardzo cennymi kontaktami są osoby, które prowadzą własne przedsiębiorstwa, zdecydowały się na własną działalność gospodarczą. Tym osobom łatwiej zrozumieć, czym jest inwestowanie w swoje zdrowie i biznes.

Być może powinniśmy się zastanowić, czy nie zaproponować ponownego spotkania osobom, które już znają Akunę, lecz z różnych powodów nie korzystają z jej oferty. Wiele z tych osób nie widziało w niej bezpośrednich korzyści. Teraz, kiedy nasza propozycja mieści się w sferze opcji inwestowania pieniędzy, może zechcą ponownie przysłuchać się i zmienić decyzję.

Dźwignia finansowa

Pamiętajmy, każdy, kto otrzymuje jakąkolwiek propozycję, przyjmie ją pod warunkiem, że zobaczy w niej bezpośrednie korzyści dla siebie. Mamy za sobą wieloletni okres budowania marki i pracy nad wizerunkiem firmy. Nie musimy się o to martwić. Wiemy, że Alveo i inne produkty powinny być stałym składnikiem diety każdego człowieka. Starajmy się występować w roli doradcy, doradcy finansowego, a nie lekarza. Osoba, której chcemy przedstawić propozycję, powinna być do tego przygotowana, a najważniejsze – mieć tyle czasu, aby mogła w skupieniu skoncentrować się na tym, o czym mówimy. Ogromną rolę odgrywać tu będzie wiedza fachowa i pomoc sponsora. W prowadzeniu grupy „dwudziestkowiczów” bierze on na siebie rolę koordynatora działań. Inicjuje działania wszystkich zainteresowanych. Każdy, kto chce zarabiać w oparciu o program „Teraz dwudziestki”, musi sobie uświadomić zgoła odmienny sposób działania. Nie wystarczy

wiedza o produkcie. Skoncentrujmy się na tym, jak szybko można odzyskać zainwestowane pieniądze. Pokażmy dźwignię finansową. Skoncentrujmy uwagę potencjalnych inwestorów na tym, jak szybko można zarabiać. Najważniejsze jednak to znajomość prezentacji „Teraz dwudziestki”. Zapoznając się z tym materiałem, będziecie mogli Państwo skorzystać ze sprawdzonych metod działania, pozwalających w bardzo krótkim czasie zobaczyć efekty. Zobaczyć pieniądze. Pamiętajmy, że tylko ci, co nic nie robią, nie zobaczą rezultatów.

Umówienie spotkania

Przystępując do prezentowania możliwości programu, musimy pamiętać o tym, co jest naszym głównym zadaniem. Wszyscy to wiemy: zawsze umówienie następnego spotkania. Dlatego już w trakcie pierwszego kroku omawiającego wysokość inwestycji musimy o tym pamiętać. Na tym etapie bardzo dobrze sprawdza się wytypowanie pierwszych kilku osób, np. 5 inwestorów, z którymi nowy dystrybutor chciałby się podzielić tą wspaniałą możliwością zarobkowania, łączącego zdrowie i sukces.

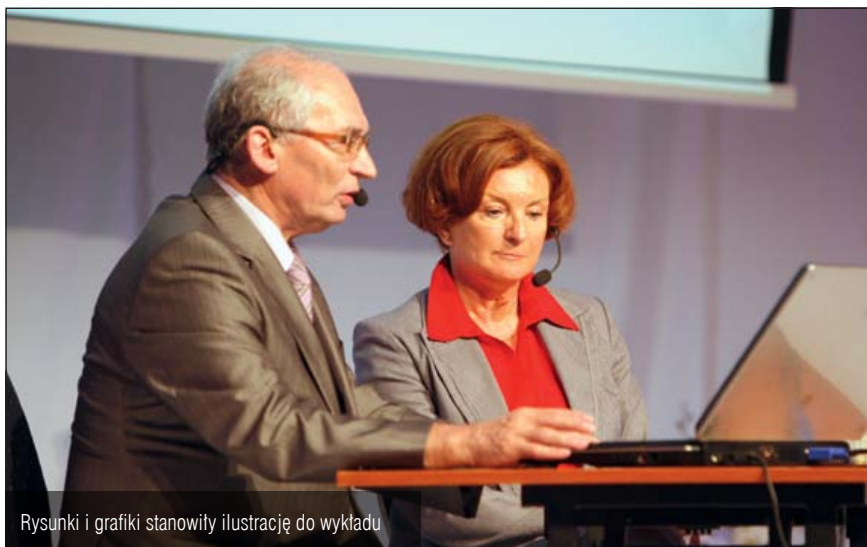
Dlaczego już w trakcie prezentacji rozpoczynamy tworzenie listy potencjalnych inwestorów? Powód jest prosty. Do tej pory było tak. Każdy, kto poznawał naszą propozycję, zaczynał się zastanawiać, kto się do tego nadaje, komu można by sprzedać nasze Alveo. Nowy dystrybutor, bardzo często nieprzygotowany, pełen entuzjazmu, dzwonił, umawiał się ze znajomymi, których wytypował zgodnie z zasadą: „oni się do tego nadają”. Co najczęściej usłyszał? Odmowę. Co zrobił? Poddawał się

i po pierwszych odmowach bardzo szybko rezygnował. Aby tego uniknąć, koncentrujemy naszą uwagę na tych, którzy jako pierwsi zostaną podani przez naszego nowego partnera. Utwierdzamy go w tym, że nie o sprzedaż bezpośrednią produktów tu chodzi. Kupione produkty są formalnym zabezpieczeniem wydanych pieniędzy. Zainwestował w kilkumiesięczną dietę zdrowotną.

Korzyści i bezpieczeństwo

Najczęściej proponujemy rozpoczęcie diety zdrowotnej dla całej rodziny i najbliższych są znajomych. Pokazujemy, że kupione produkty są inwestycją w samego siebie. Każda osoba, po przedstawieniu propozycji, na pytanie, czy musi sprzedawać te produkty, odpowiada, że nie, ale może. Kiedy się tym będzie mogła zająć? Najlepiej, gdy zostanie już Liderem. Pojawiające się pierwsze kwoty doprowadzają w sumie do odzyskania 3 000 zł wraz z nadwyżką, bez potrzeby biegania i sprzedawania Alveo. Widać wyraźnie, że stanowi ono swojego rodzaju zabezpieczenie dla tych pieniędzy. Po zastosowaniu działań według programu „**Teraz dwudziestki**” skupiamy się na osobach, które chcą zainwestować, bo widzą w tym bezpośrednie korzyści dla siebie. Widzą ogromne możliwości, jakie daje ten sposób inwestowania. Widzą bezpieczeństwo i gwarancje odzyskania zainwestowanej kwoty.

„**Teraz dwudziestki**” to propozycja dla każdego bez wyjątku, kto chce od życia czegoś więcej. Kto ma niespełnione marzenia. Kto chce być niezależny finansowo. Dla strategów, którzy chcą zająć się współpracą z Akuną jako biznesem na długie lata, proponujemy profesjonalne podejście. Mamy odpowiednie narzędzia. Bardzo dobry system szkoleń. Można to zauważyć już w chwili, gdy do rąk nowego dystrybutora trafia nasz Przewodnik. Co w nim widzimy? Wszystkie podstawowe, potrzebne informacje o firmie, jej produktach, karierze, o biznesie. Pokazujemy ważny z punktu widzenia strategicznego moduł tzw. „**SZYBKI START**”. Dla innych to koło sukcesu. Są to drogi prowadzące do celu. Ich efekty zobaczymy dopiero wtedy, gdy zaczniemy nimi podążać. Jest to swojego rodzaju umowa partnerska i od jej stosowania w znacznym stopniu zależy kariera zawodowa nasza i nowego dystrybutora. I tak dla przykładu: w punkcie czwartym „**SZYBKIEGO STARTU**” otwierasz Przewodnik na stronie z listą i pokazujesz mu na konkretnym przykładzie, jak ma ją wypełnić i sporządzić listę TOP 20. Przypomnij swojemu nowemu partnerowi, że chodzi nam o osoby przedsiębiorcze, które chcą zainwestować w siebie i zarabiać pieniądze. Teraz zadajesz mu pracę domową – dokończenie listy, wyselekcjonowanie TOP 20 i wysłuchanie płyty: „Warsztat A”.



Rysunki i grafiki stanowiły ilustrację do wykładu

Musimy się zmienić

Ta część była głównie poświęcona omówieniu programu „**Teraz dwudziestki**”. Każdy, kto zna Akunę i jej produkty, zapyta: „Kiedy pomówimy o produktach?” Należy ponownie powrócić do naszego Przewodnika. Doskonałe narzędzie. Są tam wszystkie niezbędne informacje, potrzebne do przeprowadzenia rozmowy biznesowej. Wszyscy pamiętamy drobiazgowo omawianie poszczególnych części. Zwykle koncentrowaliśmy się aż do przesady na walorach zdrowotnych naszych produktów. Przy proponowaniu programu „**Teraz dwudziestki**” produkt stanowi tło dla możliwości, jakie daje nam współpraca z Akuną. Informacje o produktach podawane są indywidualnie w zależności od stopnia wiedzy i zainteresowania naszego inwestora.

Przytoczę tutaj moje motto: „Jeżeli chcemy osiągnąć sukces, powinniśmy się zmienić. Aby się zmienić, musimy stare przyzwyczajenia zamienić na nowe”. Aby więc program „**Teraz dwudziestki**” zaczął działać, musimy chcieć go wprowadzić jako jedną z form budowania naszego biznesu.

* Wykład jest nieco zmodyfikowany i uaktualniony przez jego autorów.

■ Spisała Anna Lewandowska

Fot. Katarzyna Piotrowska

Rysunki i grafiki stanowiły ilustrację do wykładu



„Teraz dwudziestki” jest propozycją dla każdego, kto chce od życia czegoś więcej

Jak myślisz, tak żyjesz

Chciałem zbudować sobie święty spokój, bo tak mają leniwi ludzie, ale na lenistwo trzeba też zapracować. Pracowałem wiele lat. Z dobrym skutkiem. W Akunie znalazłem się przypadkowo, a zostałem tam, bo po raz pierwszy w życiu ludzie zaczęli do mnie dzwonić ze swoimi potrzebami. Zdrowie jest ważne? Najważniejsze! Kupiłem 60 butelek Alveo, podpisałem umowę na samochód, zamknąłem swoje poprzednie działalności i w ten sposób „skazałem się” na zarabianie w Akunie. Musiałem osiągnąć sukces, nie miałem innego wyjścia, ponieważ sam wybrałem sobie tę drogę. Jak już coś robię, to robię dobrze. W półtora roku osiągnąłem najwyższą pozycję menedżerską. Do wszystkiego doszedłem sam. Jestem najlepszym dowodem na to, że to działa – mówił podczas swojego wykładu Julian Kowalski, współpracujący z Akuną na pozycji Vicepresidenta. Przytaczamy wybrane fragmenty tego wykładu.



Człowiek ogromnie doświadczony – Vicepresident
Julian Kowalski

Mam 61 lat, pracuję 42 lata, z czego 22 lata na własny rachunek. Od 39 lat pracuję z ludźmi. Już 19 lat jestem w MLM, w tym 8 lat w Akunie. Kiedy prowadziłem swoje biznesy tradycyjne, w tym samym czasie remontowałem elektrociepłownię (kilka w Polsce), budowałem pod Bielefeldem fabrykę, budowałem ośrodek wypoczynkowy „EC Siekierki”, produkowałem na Ukrainie, byłem współwłaścicielem huty szkła, eksportowałem do Niemiec, miałem skład celny. Byłem jednym z pionierów, którzy zajmowali się uprawą aronii, ubezpieczałem w Moskwie. Robiłem to wszystko równocześnie i wszystko szło mi dobrze. Zatrudniałem wówczas 400 pracowników i około 300 agentów. Mam taki charakter, że jak już coś robię, to wolę dużo. Miałem swój cel, jak każdy z Was, bo jeżeli nie macie go teraz, to pewnie pojawi się on prędzej czy później. Po co to wszystko robiłem? Chciałem zbudować sobie święty spokój, bo tak mają „leniwi” ludzie, ale na lenistwo trzeba sobie zapracować. Oznacza to, że w krótkim czasie popełniłem więcej błędów niż inni w ciągu długich lat. Jeżeli trwało to tyle lat, to oznacza, że jestem skarbnicą błędów. Ponieważ wyciągałem z tego wnioski, uważam siebie za człowieka ogromnie doświadczonego.

Biznes z ryzykiem

Kilka lat przed przystąpieniem do Akuny zapadłem na poważną chorobę. Lekarze dawali mi zero szans na wyleczenie. Mojej żonie powiedzieli na pocieszenie, że mam 1 procent szans. Choroba zmieniła moje przemyślenia w stosunku do życia i zacząłem poszukiwać możliwości biernego dochodu. W sierpniu 2002 roku znalazłem Akunę. A zaczęło się od tego, że jeden z moich kolegów pokazał mi swoją 11-letnią córeczkę Alę, chorującą od 8 lat na gościec stawowy postępujący. Zdrowy styl życia, dieta wzbogacona o Alveo, odpowiednia rehabilitacja i leczenie zapoczątkowały szereg przemian w jej życiu. Po jakimś czasie dziewczynka zaczęła chodzić! Kupiłem Alveo, podpisałem deklarację i wracałem do domu myśląc: „Co ja z tym zrobię?” Potem, żeby dać sobie szansę, kupiłem kolejnych 60 butelek na kredyt. Wiedziałem, że gdybym wówczas kupił tylko 1 butelkę, biznes by mi nie wyszedł. Nie działają biznesy za 60 złotych, natomiast biznes za prawie 7 tys. złotych, który trzeba skredytować, działa jak najbardziej.

Jeżeli nie ma elementu ryzyka, to istnieje ogromne ryzyko, że nie wyjdzie. Mając 60 butelek i kredyt krótkoterminowy w banku, musiałem się „sprężyć”, żeby oddać pieniądze. Zacząłem rozmawiać z ludźmi. Wiedziałem, że nie mogę być sprzedawcą, bo nie czułem się dobrze w tej roli. Chodziłem do swoich przyjaciół w Gorzowie i opowiadałem im o tym, co ja w tej chwili piję, jak radzę sobie ze zdrowiem. W trakcie rozmowy dawałem im broszurkę. Gdy to czytali, wymieniałem cenę detaliczną. Pokazywałem butelkę i stawiałem na stół. Naturalny odruch człowieka to wzięcie tej butelki do ręki. Potem pytałem: „Czy mam to zabrać?” Wtedy słyszałem: „Proszę zostawić”. Nigdy nie sprzedawałem żadnej butelki, a ludzie je brali. Pamiętajcie, że tego, co chcecie zabrać, ludzie odruchowo będą bronić. Jeżeli zaś będziecie chcieli coś sprzedać, to nikt nie weźmie. W ten sposób w dwa tygodnie rozeszło się 60 sztuk.

Ludzie zaczęli dzwonić

Mając wiele problemów chorobowych: cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, wielokrotnie przekroczone trójglicerydy, chorobę nowotworową, spotkałem na swojej drodze Alveo. Okazało się, że picie Alveo przy okazji robienia biznesu daje zupełnie dobre rezultaty.

W pierwszym miesiącu, w którym nie zacząłem jeszcze na dobre współpracę z Akuną, rozeszły się 323 butelki. I to dlatego, że nikt mi nie powiedział, że kwalifikacja wynosi 20 butelek! Przyzwyczajony byłem do tego, że jak już coś robię, to robię dobrze. Było mi trochę głupio, że to tylko 323 butelki, ale nikt mi nie powiedział, że to dużo.

Na koniec miesiąca podjąłem decyzję: robię biznes w Akunie. A to dlatego, że po raz pierwszy w życiu ludzie zaczęli do mnie dzwonić. Miałem

Wykład wzbudził duże emocje



świadomość tego, że zdrowie jest ważne, ja to podejrzewałem, ale w sierpniu roku 2002 przekonałem się o tym na własnej skórze. Nie ważne, co mówicie, nie ważne, co słyszycie, bo kierują Wami przekonania i nawyki. Ja uwierzyłem, że zdrowie jest ważne i ludzie zaczęli dzwonić. Chcieli rozmowy, chcieli informacji, chcieli spotkania i chcieli butelki. Te 323 butelki zbudowały mi rynek i pozwoliły podjąć decyzję. W związku z powyższym postanowiłem kupić samochód w ramach programu „Auto z Akuną”. Podpisałem umowę na auto. Nie wiedziałem, na czym to polega, ale wiedziałem, że mam płacić jakieś raty leasingowe.

A może płacić to firma, jeżeli spełnię jakieś warunki.

Ludzie oceniają nas po tym, co zobaczą, a nie po tym, co im powiemy. Auto być musiało.

Skazałem się na Akunę

Kiedy podpisałem umowę na samochód – pozbyłem się wszystkiego. To znaczy innych form zarobkowania. W ten sposób skazałem się na zarabianie w Akunie. Musiałem ten sukces osiągnąć, nie miałem innego wyjścia, ponieważ sam to sobie zafundowałem. W następnym miesiącu wiedziałem, że muszę utrzymać rodzinę. Potrzebowałem 10 tys. złotych, abym mógł utrzymać dotychczasowy poziom życia. Musiałem więc zbudować grupę.

Obdzwoniłem pół Polski, wsiadałem nocą w auto, a w ciągu dnia prowadziłem rozmowy. Ja nie sprzedawałem ziół. Kiedy pytano mnie o ziola, mówiłem, że na tym kompletnie się nie znam. Nie dałem się sprowokować, nie dyskutowałem o ziołach. Sprzedawałem siebie i historię Ali, ale przede wszystkim pasję, zachwyty, fascynację i okazało się, że ludzie chcą

to kupić. Nie działa sprzedaż butelek. Do tego dokładałem pewność, że mój rozmówca też osiągnie sukces. Wtedy podpisywał deklarację i brał butelki.

W następnym miesiącu rozprowadziłem ok. 450 szt. W ten sposób zarobiłem 4,5 tys. zł i zbudowałem sobie sześć dywizji oraz zostałem Dyrektorem Sieci Regionalnej. Nie wiem, jak to jest być Liderem Dywizji, bo nie zdążyłem nim być. Nie miałem na to czasu, ja musiałem utrzymać rodzinę.

Potrafimy osiągnąć wszystko, czego zapagniemy, ale musimy spełnić pewne warunki. Olbrzymi potencjał, który tkwi w nas, jest wyzwany w określonych sytuacjach. Japończycy nazywają takie szybkie pójście „drogą miecza”. Kodeks Busido nie uznaje poddania się: albo zginę, albo wygram. Jestem najbardziej leniwym człowiekiem wśród Was, dlatego nie stać mnie na kombinowanie, ja muszę teraz albo nigdy, już, a nie pojutrze. Musiałem wywołać w sobie potrzebę pójścia tą drogą, wyzwolić ogromną determinację.

Kiedy zdobyłem pozycję dyrektora, przeczytałem broszurę „Ziola”. Podobało mi się to. Szedłem drogą biznesu, bo inaczej nie umiałem i to spowodowało, że do dzisiaj mam wspaniały zbytno ziola.

W trzecim miesiącu miałem już Power Dywizję, w grudniu zaś moje zarobki podwoiły się. To była moja droga, ja innej nie mam. Postanowiłem jeszcze, że zarobię tyle pieniędzy, żeby moja żona nigdy nie musiała pracować.

Założenia

Kiedy przyszedłem do Akuny, miałem tylko jeden cel. Nie znałem planu marketingowego, nie wiedziałem, jak to działa, znałem tylko

historię Ali i moją własną. Na dzień dzisiejszy nie biorę żadnych tabletek, mam cukier w normie i czuję się dobrze. Choroby, które zaatakowały mój organizm, a wszystkie były poważne, sprawiły, że miałem małą szansę na przeżycie. Ale biznes z Alveo pomógł mi. Analizując plan marketingowy, zaplanowałem sobie, że w lutym 2004 roku zostanę Viceprezidentem. Dlaczego? Bo wtedy kończyła mi się renta. Mój sponsor po dwóch miesiącach, podważając mój autorytet, zburzył mi jedną z organizacji. Wykonałem do niego telefon i przez co najmniej półtora roku nie odzywał się. Uwolnienie się od sponsora dało mi możliwość bycia samodzielnym. To ważne. Jeżeli bowiem będziecie pytać się wszystkich, w którą stronę pójść, to w końcu nie będziecie wiedzieli niczego, bo każdy powie Wam coś innego. Najlepiej jest więc znaleźć swoją własną drogę. Jak już mówiłem, w sierpniu 2003 r. zostałem Dyrektorem Sieci Krajowej. W styczniu wyjechaliśmy na wycieczkę na Karaiby, a po powrocie byłem już Dyrektorem Sieci Międzynarodowej. W lutym zostałem Viceprezidentem, czyli potrzebowałem na to półtora roku.

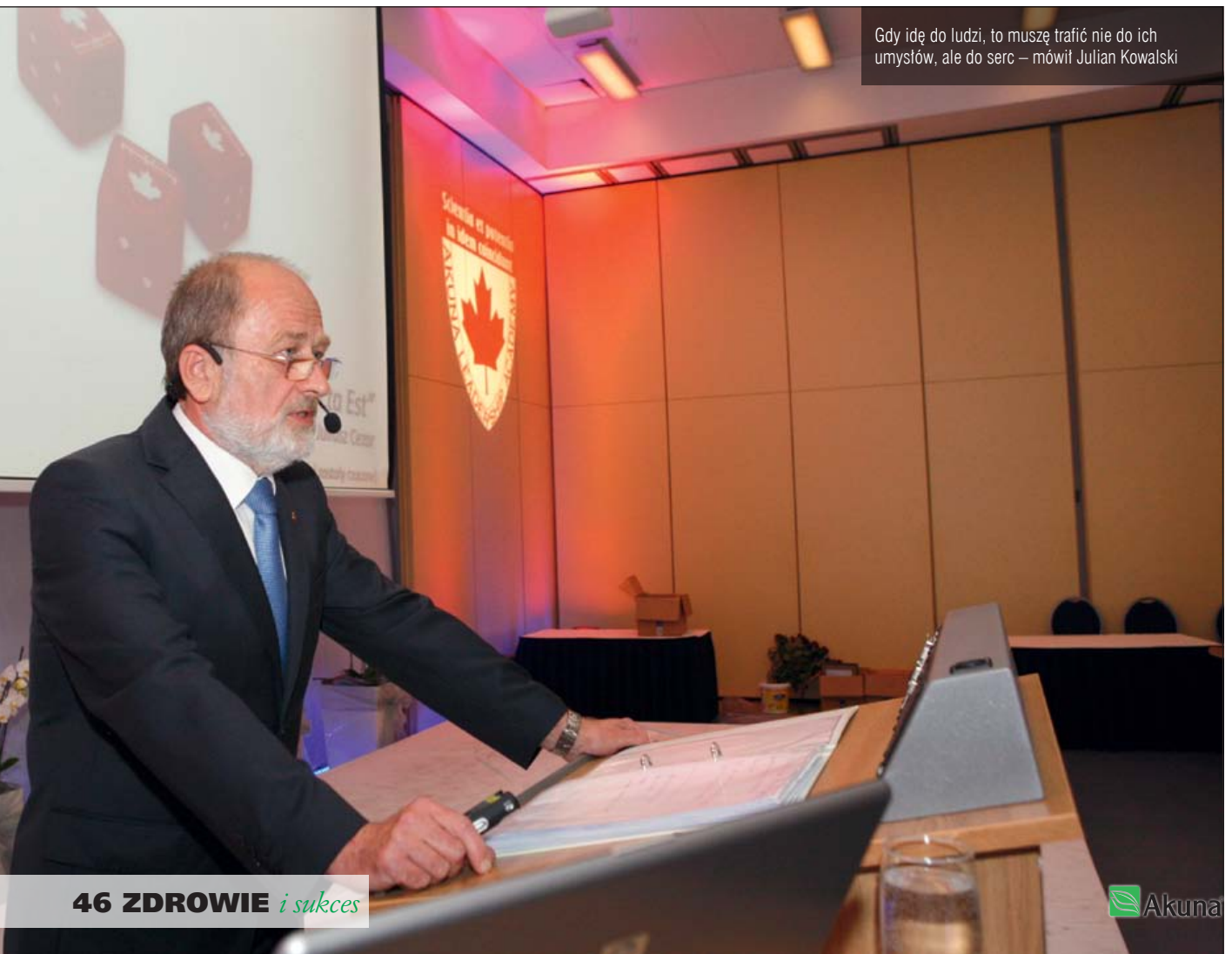
Koło Juliana

Podczas pracy w Akunie podzieliłem działania w niej na etapy i umieściłem na tzw. kole sukcesu. Są to: Umowa ustna, Lista TOP 20,



Wystąpienie zostało nagrodzone oklaskami

Zaproszenie, Prezentacja i Decyzja. Praca według tych zasad jest łatwa do duplikacji. Zaczynam pracę z człowiekiem od umowy ustnej, bez której nie działa MLM. Na spotkaniu muszę dowiedzieć się, dlaczego on się zapisał? Czy była to słabość, czy jakaś inna sytuacja? Może chciał być zdrowy, może chciał zarabiać, a jeżeli tak, to ile, w jakim czasie? Ile będzie mógł poświęcić na to czasu, jakie ma dzieci, o czym marzy, czy mnie akceptuje, czy coś jeszcze ode mnie chce? Potem rozmawiamy o pieniądzach. Jakie dochody byłyby satysfakcjonujące i czy potrzebuje mojej pomocy? Stawiam tylko jeden warunek: jeżeli tak, to będzie to według moich zasad. Jeżeli taka



Gdy idę do ludzi, to muszę trafić nie do ich umysłów, ale do serc – mówił Julian Kowalski

osoba się zgadza – zawieramy ustną umowę. To bardzo ważne, żeby taką umowę mieć. Potem umawiamy się na listę. Na liście są punkty kwalifikacyjne, a my mamy wybrać człowieka, z którym osiągniemy sukces. Wybieramy tego, który został zaprogramowany przez życie w taki sposób, żeby miał szansę osiągnięcia sukcesu. Muszę wybrać właściwych ludzi i to jest cały klucz. Dlatego muszę wiedzieć, co dany człowiek poprzednio robił. Ten, który kiedyś osiągnął sukces, a teraz nie ma satysfakcji, to jest klucz i takich ludzi wybieram. Z nimi umiem rozmawiać, a oni to czują, bo mają podobne przemyślenia. Nie wyobrażam sobie tego inaczej, bo biznes oparty o jedną butelkę nie działa. Kiedy mam tę listę już zrobioną, to zaczyna się etap zapraszania na spotkania. Ważne jest to, że to ja muszę zadzwonić, bo jak zadzwonię do pierwszych kilku osób, to mam wyrobione zdanie o człowieku, z którym pracuję. Ale pamiętajmy, że prawdziwy biznes zaczyna się, kiedy docieramy do ludzi, którzy nas nie znają. Jeżeli traficie na kogoś, kto odmawia, to nie martwcie się, bo zasadą jest to, że im więcej odrzucicie, tym dalej zajdziecie. Ja też nie chcę każdego. Muszę wiedzieć, z kim pracuję. Szanujemy siebie i swój czas.

Prezentacja

Nigdy nie powiem o biznesie, jeżeli nie powiedziałem o produkcie. Nie skupiajcie się na produkcie – on jest najważniejszy, ale w tle. Nie ma Akuny bez produktów, one są tak cudowne, że nie trzeba ich reklamować. Wiem, dlaczego piję ja i dlaczego piją nasi przyjaciele i wiem, dlaczego inni ludzie również piją. Oni są tacy sami, jak ja, są odpowiedzialni za siebie, za swoje rodziny i dlatego muszą być zdrowi. Staram się jednak najpierw pokazać produkt, żeby potem pokazać biznes. Na prezentację produktu poświęcam 15 minut, system zniżek zajmuje mi 6 minut. Nie może być dłużej dlatego, że nie ważne jest, co powiecie, ludzie i tak wyciągną swoje wnioski. Jeżeli takie spotkanie przedłużę, być może kupią produkt, ale nie kupią biznesu. Kupuje się prostotę. W prezentacji biznesu przez ok. 15 minut pokazuję dochód pasywny, system rodzinny, dodatkowe zalety Akuny, jak auto czy zasięg międzynarodowy. Na zakończenie mówię: mój przekaz trwał np. 40 minut, proszę powiedzieć, czy dla pana/pani był to czas stracony? Jeszcze nigdy nikt mi nie powiedział, że stracił czas. Jeżeli dana osoba nas zaakceptowała, jej środowisko również nas zaakceptuje. Taka jest zasada. Dlatego mówię wówczas: „Świetnie, że uznał pan to za ciekawe, pana środowisko zrobi dokładnie to samo, bo myślą na pewno podobnie. Możemy już teraz, na próbę, zadzwonić do dwóch osób i zaprosić je na spotkanie, a pan niech posłucha, czy oni zareagują podobnie”.

Potem następuje decyzja. Jest bardzo ważna. Dlatego też musimy zapytać o ewentualne spotkanie z jego żoną lub przekazujemy dla niej materiały, np. czasopisma, broszury, płytki itp. Uzgadniamy termin następnego spotkania. Prowadzę współpracownika najczęściej do pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Moja grupa może liczyć na moje wsparcie zawsze, jeśli tego potrzebuje. Konstrukcja czy filozofia naszego systemu w Akunie brzmi: im więcej pomożesz, tym więcej zarobisz. Będąc wysoko w rankingach, osiągam wiarygodność, bo ludzie będą wierzyć w to, co zobaczą. Jestem najlepszym dowodem na to, że tak, to działa. Stworzyłem tzw. „wysoką falę”. Zasada rozpoczynania pracy musi być prosta. Jeżeli chcecie być ekspertami, to nimi zostańcie, ale od relacji ludzkich. Im więcej chcecie ogarnąć rozumem, tym bardziej zabijecie mądrość.

„Teraz powiem, kto zabił”

Gdy idę do ludzi, to muszę trafić nie do ich umysłów, tylko do serc. Oni potrzebują akceptacji, chcą ciepła, chcą być przytulani. Musicie w ten sposób do nich docierać. Tak naprawdę bogactwo czy bieda to wyłącznie stan naszego umysłu. Zdrowie i choroba to również stan naszego umysłu. Pamiętajcie, że to, w co wierzymy, staje się dla nas prawdą. Przez życie prowadzą nas nawyki i przyzwyczajenia. Jest to swoisty autopilot, różny u każdego z nas. A przecież życie jest bardzo proste. Dostajemy od niego to, co sami dajemy. Dlatego musimy nauczyć się dawać i to w taki sposób, żeby ktoś, na kim nam zależy, zechciał przyjąć nasz dar. Jak osiągnąć sukces w Akunie? Poprzez dobieranie właściwych ludzi, odrzucanie niewłaściwych, traktowanie ich tak, jakbyście sami chcieli być traktowani, uczynienie Waszych spotkań krótkich i prostych, zapisanie w swojej podświadomości celów, zaakceptowanie i pokochanie siebie, traktowanie życia i samego siebie z dystansem i poczuciem humoru oraz działanie w taki sposób, żeby nie żałować ani jednej minionej chwili. Pamiętajmy, że czas może nie dać już nam drugiej szansy. Dzisiaj przecież jest pierwszy dzień reszty Waszego życia.

Julian Kowalski

z wykształcenia jest inżynierem chemii. Z Akuną współpracuje od ośmiu lat. W ciągu półtora roku został Viceprezydentem. Motywacją do pracy jest dla niego rodzina: żona Grażyna oraz dwóch synów – Michał i Krzysztof. Jego hobby to kontakty z ludźmi, książki, spacerowanie z psem oraz wyprawy na motorze marki Cruiser Yamaha.



Cały wykład można podsumować jednym zdaniem: „Jak myślisz, tak żyjesz”. Od nas więc zależy, jak będziemy spędzać nasze życie – przekonywał wykładowca.

Cały mój wykład możemy podsumować jednym zdaniem: jak myślisz, tak żyjesz. Od Was więc zależy, jak to życie będziecie dalej spędzać. Proszę Was o jedno: nie pozwólcie go sobie zabrać, nie pozwólcie komukolwiek go ukraść. Nie pozwólcie zabrać sobie Akuny. Chodzi o to, żeby przeżywanie Waszego życia upływało w zdrowiu, miłości i godności. Każdy z nas może być kompozytorem swojego przeznaczenia i szczęścia, a gwiazdy i ślepy los nie mają tu nic do rzeczy. Dlatego uwierzcie w swoje nieograniczone możliwości, w odpowiedzialność za swoje życie, własną przedsiębiorczość, w potęgę wytrwałości i zaufajcie życiu. Uwierzcie w siebie. Jesteście w niesamowitym miejscu, niesamowitym czasie, w niesamowitej firmie. Mogę śmiało o Was powiedzieć, że jesteście rycerzami Jedi MLM. Ja, stary mistrz Jedi życzę Wam z całego serca: „Niech moc będzie z Wami!”

■ Spisała Anna Lewandowska

Fot. Katarzyna Piotrowska

Uwierz w siebie i do dzieła!

Dlaczego Akuna? To pytanie było głównym przesłaniem Sesji Srebrnej. Czołowi menedżerowie firmy i ich współmałżonkowie opowiadali o tym, jak wyglądało ich życie, zanim spotkali na swojej drodze Akunę, w jaki sposób zetknęli się z tą firmą, co skłoniło ich do współpracy z nią i co zmieniło się w ich życiu z związku z tą decyzją. Okazuje się, że wystarczy mocno chcieć i być konsekwentnym, a wszystko na pewno się uda.

Dorota i Roman Stasiccy

przez wiele lat mieszkali w Poznaniu. Dziewięć lat temu przeprowadzili się do Jasina koło Swarzędza. Dorota z zawodu jest ekonomistką. Roman ukończył Wyższą Oficerską Szkołę Lotniczą w Dęblinie. Mają za sobą wieloletnią działalność, m.in. byli właścicielami sklepów, hurtowni. W 2003 roku postanowili związać się z Akuną. Obydwoje zajmują teraz pozycje Viceprezidentów. Ich dzieci, Dominik i Natalia zajmują pozycje Dyrektorów Sieci Krajowej.



Viceprezident Roman Stasicki uważa, że w drodze z Akuną osiągnął zdrowie, pieniądze i wolność

Dorota i Roman Stasiccy, w Akunie od siedmiu lat, oboje współpracujący z firmą na pozycji Viceprezidentów

Dorota: W maju 2003 roku wykryto u mnie guza piersi. Miałam tak słabe wyniki, że nie mogłam poddać się operacji. Znajoma poleciła mi Alveo dla poprawy ogólnego stanu zdrowia. Po miesiącu spożywania moje zdrowie poprawiło się na tyle, że mogłam przejść operację, która zakończyła się pomyślnie.

Zaczęłam mówić koleżankom o tym, co przeszłam. Radziłam im: „Pijcie profilaktycznie, żeby nie spotkało was to, co mnie”. Tak więc Akuna dała mi zdrowie. Ale nie tylko. Pozwoliła mi znaleźć cel i osiągnąć niezależność finansową. Kiedy spotkałam się z firmą, miałam 40 lat. W prowadzonej przez nas działalności gospodarczej nastąpił wówczas kryzys – nasz kontrahent oszukał nas na sporą kwotę pieniędzy. Chciałam, ale nie mogłam znaleźć pracy. Znalazłam ją właśnie w Akunie i oddałam jej całe swoje serce. Efekty tego były widoczne dość szybko. Po 2,5 roku osiągnęłam najwyższą pozycję menedżerską i zostałam Viceprezidentem. Mogłam być z siebie dumna. Mój mąż również osiągnął tę pozycję pół roku później. Akuna jako firma bardzo docenia aktywnych menedżerów. My oboje jesteśmy bardzo aktywni. Po niecałym roku od rozpoczęcia współpracy zaczęliśmy sami w naszej strukturze przeprowadzać szkolenia. Najpierw były to małe, kilkuosobowe spotkania comiesięczne, potem spotykaliśmy się w coraz większym gronie. Teraz mamy bardzo napięty grafik. W ciągu siedmiu lat przeprowadziliśmy czternaście dużych szkoleń i wiele mniejszych, raz w miesiącu. Pokazujemy



W Akunie można stworzyć biznes rodzinny – mówi Viceprezident Dorota Stasicka

również innym, jak przeprowadzać takie spotkania i szkolenia. Co one dają? Uczymy ludzi pozytywnego podejścia do życia i realizacji marzeń osobistych i zawodowych. Dzięki tym spotkaniom mamy wielu przyjaciół. Nie tylko z nimi współpracujemy, ale także spędzamy wolny czas. Bo Akuna to też integracja i zabawa. Ważne jest też to, że w Akunie można stworzyć biznes rodzinny. Nasze dzieci są już na pozycji Dyrektorów Sieci Krajowej. Mamy świadomość tego, że zabezpieczyliśmy je w życiu. Gdyby nawet coś nam się stało, to dzieci przejdą na nasze pozycje, zachowując również swoje. Poza tym mając pieniądze, możemy zapewnić dzieciom dobre wykształcenie, również na uczelniach zagranicznych.

Roman: W naszej drodze z Akuną ważne są: zdrowie, pieniądze i wolność. Traktujemy Akunę jak biznes, ale nigdy nie zapomnieliśmy o tym, jak wspaniałe produkty posiada firma. Bardzo lubimy o tym mówić. Opowiadamy ludziom też, jak niesamowitą firmą jest Akuna. Uwielbiamy podróżować. Zawsze to robiliśmy. Takie podróże jednak kosztują i trzeba mieć

na nie czas. Nam się to udało i możemy realizować nasze pasje i marzenia. Teraz podróżujemy dużo więcej. Akuna to więc nie tylko nasza praca, to również nasze życie. Stale pamiętamy o tym, jak bardzo dużo zawdzięczamy tej firmie.

Dla nas niezwykle ważne jest to, że to biznes stabilny. Akuna jest wiarygodną firmą. Nigdy, nawet przez chwile nie przeszła nam przez głowę myśl, żeby coś zmienić w naszym życiu zawodowym. Jesteśmy ludźmi szczęśliwymi, mamy czas, mamy pieniądze i możemy pochwalić się wspaniałymi relacjami między-ludzkimi.

Akuna to zdrowie i sukces. Podpisujemy się pod tym obiema rękami.

Ewa i Wiktor Juszczykowie z Będzina, współpracujący z Akuną od 2005 roku, obecnie oboje na pozycji Dyrektorów Sieci Krajowej

Ewa: Zawsze byliśmy ludźmi przedsiębiorczy, chcieliśmy coś w życiu osiągnąć, mieliśmy plany i marzenia. Naszą pierwszą działalność otworzyliśmy w 1989 roku. Potem prowadziliśmy też kilka innych dochodowych interesów. Szło nam całkiem nieźle, choć zdarzało się, że pracowaliśmy po 18 godzin dziennie. Mieliśmy poukładane życie. W sierpniu 2004 roku dowiedzieliśmy się, że Wiktor jest bardzo poważnie chory. Okazało się, że ma wirusowe zapalenie wątroby typu C. Jego stan zdrowia był bardzo ciężki. Jedyne możliwe leczenie interferonem nie wchodziło w grę, ponieważ Wiktor bardzo źle przyjmował kolejne dawki leku i każda następna mogła być dla niego zabójcza. Wszystko nam się zawaliło. Szukaliśmy wszędzie ratunku. Wtedy w naszym domu pojawiło się Alveo. Dowiedziałam się o nim przypadkowo od znajomej farmaceutki. Bez chwili namysłu kupiłam jedną butelkę.

Wiktor: Byłem bardzo sceptycznie nastawiony do tego produktu, zacząłem go pić dla świętego spokoju. Jednak po dwóch tygodniach zauważyłem, że zacząłem normalnie jeść. To był pierwszy symptom mojego powrotu do zdrowia. Nie wiedziałem wówczas o Alveo niczego więcej ponad to, że działa pozytywnie na układ pokarmowy.

Ewa: Przy zakupie trzeciej butelki spotkaliśmy się z Grzegorzem Rutkowskim, który opowiedział nam o systemie zniżek. Było Alveo, ale nie było jeszcze Akuny ani biznesu. Nie wyobrażaliśmy sobie, że moglibyśmy coś takiego robić, czyli biegać po mieście i sprzedawać butelki, bo tak nam się wówczas ta współpraca jawiła. Z czasem coraz więcej osób jednak, zachęcanych poprawiającym się stanem zdrowia Wiktora, zaczęło te butelki u nas zamawiać. Piła je cała nasza rodzina! Przekonaliśmy się, że to genialny produkt i chcieliśmy wiedzieć

o nim jak najwięcej. Zainteresowaliśmy się też współpracą z Akuną. Przez pół roku państwo Rutkowscy wyjaśniali nam to, czego nie wiedzieliśmy i tłumaczyli, że to biznes, w którym wcale nie chodzi o sprzedaż butelek. Po pół roku podjęliśmy współpracę z Akuną. Na początek pojechaliśmy na spotkanie firmowe. Było to seminarium w Wiśle, w Hotelu Gołębiowski. Muszę uczciwie przyznać, że bardziej nas jeszcze wtedy interesowała wizja wyjazdu i korzystania ze SPA niż możliwość uczestnictwa w wykładach. Na tym spotkaniu było 1200 osób. I bardzo nam przypadły do gustu.

Wiktor: Poszliśmy na pierwszy wykład. Patrzymy, a tu wychodzi normalny człowiek i mówi do rzeczy. Postanowiliśmy odpuścić sobie kąpiele i posłuchać też innych.

Ewa: Ta atmosfera, te uśmiechy, to zadowolenie to było coś niesamowitego. Wracaliśmy do domu już z decyzją, że poważnie się tym zainteresujemy. Potem wszystko potoczyło się bardzo szybko. Wiktor już w ciągu czterech miesięcy osiągnął pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej.

Wiktor: A wszystko przez zakład z Janem Szynczewskim, również współpracującym obecnie z Akuną na pozycji Vicepresidenta. On był niesamowicie otwarty i powiedział Ewie, że ona osiągnie szybko sukces, za to w moim przypadku będzie dużo gorzej. Zaparłem się i założyłem z nim, że bardzo

szybko awansuję. Ten zakład tak mi dopiekl, że postanowiłem działać, bodaj od zaraz. W ciągu czterech miesięcy awansowałem na Dyrektora Sieci Regionalnej. To było w sierpniu 2005 roku. Zacząłem nieźle zarabiać, można już było z tego wyżyć. Kocham swój biznes, kocham rodzinę i jestem wdzięczny Akunie, że pozwala mi to robić.

Ewa: W Akunie odnaleźliśmy swoje miejsce na ziemi. Mamy wspaniałych współpracowników. Dzisiaj jesteśmy ludźmi świadomymi, wiemy, że to, co robimy, jest słuszne, że podjęliśmy właściwą decyzję. Możemy pozwolić sobie na to, żeby wyjeżdżać, zwiedzać świat. Na pewno będziemy to robić nadal, będziemy dbać o swoje zdrowie, swoje biznesy. To bardzo wygodne, bo robimy to, co lubimy, pomagamy ludziom osiągnąć sukces i jeszcze za to dostajemy pieniądze. Czego możemy chcieć więcej?

Ewa i Wiktor Juszczykowie

mieszkają w Będzinie w woj. śląskim. W przeszłości mieli stadnię koni, prowadzili lokale gastronomiczne i agencję reklamową. Od 2005 roku związali się z Akuną. Oboje są Dyrektorami Sieci Krajowej. Mają 12-letnią córkę.



Robimy to, co lubimy, pomagamy ludziom osiągnąć sukces i jeszcze za to dostajemy pieniądze – mówią Dyrektorzy Sieci Krajowej Ewa i Wiktor Juszczykowie

Iwona i Radosław Jakubczak

małżeństwo z 20-letnim stażem. Iwona jest lekarzem, specjalistą II stopnia z dermatologii, konsultantem medycznym w Akunie (obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej). Jej wielką pasją jest medycyna holistyczna. Radosław jest Dyrektorem Sieci Międzynarodowej. Przez wiele lat prowadził własną firmę.



Konsultant medyczny Akuny Iwona Jakubczak przekonuje, że trzeba mieć swoje marzenia i wizję przyszłości

Iwona i Radosław Jakubczak z Mogielnicy koło Warszawy, w Akunie od sześciu lat, współpracujący na pozycjach Dyrektora Sieci Regionalnej i Dyrektora Sieci Międzynarodowej

Iwona: Jestem lekarzem dermatologiem. Studia i specjalizacja zajęły mi 15 lat życia. Byłam zadowolona, że świetnie mi idzie w życiu osobistym, mam wspaniałą rodzinę. Niestety, myśli o moich finansach bardzo mnie przygnębiały. Kiedy zdobyłam pierwszy stopień specjalizacji, moje dochody wzrosły o 30 złotych. Kiedy mogłam się pochwalić drugim stopniem – zarabiałam 50 złotych więcej. Łącznie, zatrudniona na pół etatu, zarabiałam 450 złotych miesięcznie, ale na szczęście w prywatnej przychodni wielokrotnie więcej. Niestety, nie tego oczekiwałam od życia. Postanowiłam wziąć wszystko w swoje ręce i bardziej kierować swoim życiem. Drogę do biznesu rozpoczęłam z kolegą, z którym otworzyłam gabinet dermatologiczno-kosmetyczno-fryzjerski, funkcjonujący do dziś. Po kilku miesiącach otworzyłam również własny, prywatny gabinet lekarski. Dopiero po upływie roku zaczęły pojawiać się pierwsze zyski. Nadal jednak poszukiwałam czegoś, co dawałoby mi większe poczucie bezpieczeństwa finansowego, a z drugiej strony pozwoliło dalej się rozwijać. Moje spotkanie z Akuną nastąpiło w sierpniu 2004 roku. Byliśmy z mężem bardzo dobrze nastawieni do tego nowego projektu, ponieważ łączył w sobie dwa aspekty: zdrowie i możliwość większego przejęcia kontroli nad własnym życiem. Akuna była i jest dla nas jedyną firmą, działającą w branży MLM, z którą rozpoczęliśmy współpracę. Nie wiedzieliśmy o tym zupełnie nic, musieliśmy się tego stałe uczyć. Okazało się, że zgłębianie tajników wiedzy o MLM było znacznie łatwiejsze od zgłębiania zagadnień medycznych, a osiągnięcie kolejnych szczebli kariery nie wymagało zdawania żadnych egzaminów. Przystąpienie do Akuny to wydatek 60 złotych za deklarację. Nie wiąże się to z takimi olbrzymimi kosztami, jakie każdy z nas musi płacić przy zakładaniu własnej działalności.

Piliśmy Alveo, ono bardzo wspomogło stan naszego zdrowia, a zwłaszcza Radka, który ciągle na coś narzekał.

Uwierzyliśmy więc, że firma jest wiarygodna. Po podjęciu decyzji o współpracy z Akuną i potraktowaniu tego jako naszego biznesu otrzymaliśmy od naszych sponsorów ogromne wsparcie. W MLM nie ma szefa, jest to dobre dla ludzi, którzy wiedzą, czego chcą w życiu, którzy potrafią sobie ustawić cel, czyli dla działających konsekwentnie, wytrwale dzień po dniu. Ludziom biernym, płynącym tylko z prądem rzeki w Akunie będzie ciężko odnieść sukces.

My zostaliśmy Liderami już w ciągu jednego miesiąca. Mieliśmy dochody bezpośrednie, ale w bardzo szybkim czasie pojawiły się też dochody pasywne.

Dlaczego Akuna? W MLM szybciej niż w tradycyjnym biznesie widać efekty pracy, wzrost finansów. Poza tym jest możliwość udziału w bezpłatnych szkoleniach i to naprawdę na wysokim poziomie. Trzeba zapłacić tylko za wyżywienie, za wynajęcie sali, za nocleg. Wiedza jest za darmo. Teraz już wiem, że zarówno zdanie egzaminów na Akademię Medyczną, jak i podpisanie deklaracji członkowskiej w Akunie to dopiero pierwszy krok w kierunku osiągnięcia sukcesu. Potem trzeba postawić sobie cel i konsekwentnie dążyć do jego realizacji. Trzeba mieć powód, trzeba mieć swoje marzenia i wizję przyszłości. To bardzo pomaga. Bodźcem do działania w Akunie są więc nie tylko finanse, ale również realizacja własnych pragnień i marzeń.

Radek: Przez 45 lat mojego życia często słyszę, że mam szczęście, ale to, że jestem tutaj dzisiaj,



Kolejny wykładowca Dyrektor Sieci Międzynarodowej Radosław Jakubczak mówi o tym, że sukces rodzi się z zaufania, zaangażowania i marzeń

to wynik moich wyborów. Moja pierwsza samodzielna decyzja to podjęcie studiów w SGGW w Warszawie. Moi koledzy bawili się, a ja ucząc się, dorabiałem równocześnie do tego, co dostawałem z domu. Myłem okna na wysokości i tańczyłem w zespole ludowym. Następną decyzję podjąłem w czasie półrocznych praktyk studenckich na uczelni, kiedy obiecałem sobie, że nigdy w życiu nie będę siedzieć przy biurku, że nigdy nie będę u nikogo zatrudniony na etacie i że nikt nie będzie decydował o moim życiu. Biznes rozpocząłem już również w czasie studiów. Zajmowałem się handlem w branży odzieżowej. W 1995 roku

postanowiliśmy z żoną, że wracamy do Mogielnicy. Zaczęliśmy tam inwestować w sadownictwo i ogrodnictwo, a były to olbrzymie pieniądze.

Tradycyjny biznes kojarzył mi się zawsze z dużymi inwestycjami, nietrafionymi decyzjami, zależnością od pogody, ciągłym stresem. Kiedy po pięciu miesiącach współpracy z Akuną rezultaty naszej pracy nie były zadowalające, zrozumieliśmy, że musimy coś zmienić. Wcześniej traktowaliśmy Akunę jako dodatkowe zajęcie i poświęcaliśmy jej za mało czasu. Dzisiaj wiem, że sukces rodzi się z zaufania, zaangażowania i marzeń. Akuna to ludzie, zespół, to relacje. Ten zespół należy budować na każdym poziomie: z partnerami, z linią sponsorowania. O sile zespołu decydują jego liderzy. Najważniejsze jednak w tym biznesie jest pozytywne nastawienie, wola zwycięstwa i entuzjazm.

Katarzyna i Marek Dziura z Krakowa, w Akunie od sześciu lat, współpracujący na pozycjach Dyrektora Sieci Międzynarodowej i Dyrektora Sieci Krajowej

Marek: Nasze motto życiowe od wielu lat jest niezmiennie: „Rusz się stąd, gdzie jesteś i idź tam, gdzie chcesz być”.

Kasia: Dodam jeszcze: „Miej pragnienia, bądź zdeterminowany, uwierz w siebie i do dzieła”. Od dawna miałam duszę przedsiębiorcy, jestem osobą pozytywnie nastawioną do życia. Nie zawsze tak jednak było. Byłam załęczonym, zestresowanym dzieckiem, które z podziwem patrzyło na swoje starsze siostry. Jednak w duchu powtarzałam sobie, że przyjdzie taki czas, że i ja pokażę wszystkim, na co mnie stać! Pierwsze próby zarobienia własnych pieniędzy podjęłam już w liceum. Kolejne podejmowaliśmy już wspólnie z Markiem, z którym znamy się, odkąd skończyliśmy 15 lat.

Marek: W 1988 roku otworzyliśmy swój własny biznes na dużą skalę, związany ze sprzedażą damskiej bielizny. Była to hurtownia obsługująca całą Polskę. Niestety, po czterech latach zostaliśmy z niczym. Wszystko legło w gruzach, pozostały nam jedynie własne doświadczenia. Na bazie tych doświadczeń, w oparciu o listę naszych klientów, zaczęliśmy budować następny biznes, rozszerzając go poza granice naszego kraju. Pracowaliśmy bardzo ciężko, po 10–16 godzin dziennie. Wynikały z tego niezłe korzyści, ale przede wszystkim był to jeden wielki stres. Niestety, po kolejnych 10 latach znowu byliśmy w punkcie wyjścia.

Kasia: Akuna w naszym życiu pojawiła się z powodu stanu zdrowia jednej z naszych córek. Przypadkowo dowiedziałam się o Alveo od mojej dawnej klientki. Początkowo bardzo sceptycznie się do tego odniosłam, ale postanowiłam zaryzykować. Nie miałam innego wyjścia. Małymi krokami zaczęłam przekonywać się też do współpracy z Akuną.

Katarzyna i Marek Dziura

mieszkają w Krakowie. W Akunie od 2004 roku. Katarzyna jest obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej, Marek – Dyrektora Sieci Krajowej. Są rodzicami dwóch córek: Magdaleny (21 lat) i Karoliny (18 lat). Hobby Katarzyny to jazda konna, podróże i narty, a Marek pasjonuje się sportem.

Marek: Kompletnie tego nie rozumiałem. Zaczęłam negocjować to, co robi Kasia. Nie wynikało to z tego, że miałem złe intencje, ja tego nie potrafiłem rozszyfrować, co to znaczy MLM ani go zrozumieć. Potem były spotkania w różnych miejscach, w różnym czasie, o różnych porach dnia, a nawet nocy. Ja bywałem na tych spotkaniach, ale nie wierzyłem, że z jakichś tam źródeł mogą być pieniądze.

Nasz wielki biznes zaczął się od 205 złotych, które były pierwszą wypłatą Kasi. Wtedy jeszcze z tego pokpiwałem. Kiedy jednak Kasia zarobiła 5,8 tys. złotych – zaczęło mnie to intrygować. Od mojego sponsora dowiedziałem się, że tutaj niczego się nie sprzedaje, jedynie idzie się do ludzi z informacją. I że nie trzeba się na tym znać, bo ludzie z Akuny, którzy mają większe doświadczenie, we wszystkim pomogą. Najbardziej jednak zaintrygowała mnie informacja, że w Akunie są nieograniczone możliwości zarabiania pieniędzy.

Kasia: Pierwsza i najlepsza moja decyzja w przypadku Akuny to było kupno czterech butelek Alveo. Kiedy po 2,5 tygodnia zostałam Liderem, nie czekałam na mojego sponsora. Zaczęłam sprzedawać swoją fascynację, swoją energię. Wiedziałam, jak działa produkt Akuny, zatem nie miałam się nad czym zastanawiać. Potem wyjechałam na pierwsze spotkanie firmowe. Wtedy też zobaczyłam niesamowitych ludzi. Wszyscy byli uśmiechnięci i życzliwie nastawieni do innych. Historie tych ludzi na scenie to były moje historie, to było moje życie. Pomyślałam, że jeżeli oni dali radę, to i mnie się uda.

Marek: Bardzo ważne to konsekwencja i działanie od zaraz, od dzisiaj. Nie ma po co czekać do jutra, szukać wymówek, oszukiwać samego siebie. Trzeba poświęcić swój czas, bo to najlepsza inwestycja. Trzeba podążać za marzeniami, żeby osiągnąć swój cel. Być skłonny zrobić pierwszy krok, nie widząc całej drogi.

Kasia: Wizja sukcesu popycha nas do działania, do wolności, do niezależności, do szczęścia. Wizja to obraz naszej przyszłości, to obraz naszego sukcesu, jak również sukcesu naszych partnerów. Człowiek, który nie ma marzeń, nie jest w stanie iść do przodu. Marzenia są motorem, który popycha nas do działania.



Katarzyna Dziura, Dyrektorka Sieci Międzynarodowej mówiła, jak ważna jest wizja sukcesu

Akuna wprowadziła w nasze życie wiele nowych wartości. Jesteśmy zdrową, kochającą się rodziną. W Akunie nie tylko poznaliśmy wyjątkowych ludzi, ale także sami wyjątkowych ludzi do Akuny zaprosiliśmy. Ci ludzie są wciąż z nami. To nasi przyjaciele. Oni też uwierzyli w Akunę, w MLM. Wiedzą, że chcieć, to móc. Wy też uwierzcie, a wszystko Wam się uda.

■ Zebrała Iwona Ciesielska

Fot. Katarzyna Piotrowska



Dyktorka Sieci Krajowej Marek Dziura przytoczył rodzinne motto życiowe: „Rusz się stąd, gdzie jesteś i idź tam, gdzie chcesz być”

Sukces pojedynczy i grupowy

163 Liderów oraz 20 Liderów Dywizji otrzymało nominacje podczas Sesji Srebrnej Akademii Przywództwa Akuny. Po raz pierwszy ta właśnie grupa została wyróżniona podczas uroczystej gali. Były dyplomy, upominki oraz gratulacje od władz uczelni: Rektora Marcina Maciąga oraz Dziekana Wydziału Dystrybucji Janusza Gabryniewskiego. Były też i inne nominacje.

Zaraz po bloku tematycznym „MLM – dowiedz się więcej” wręczono nominacje na Dyrektorów Sieci Regionalnej, Junior Builderów oraz Senior Builderów. Każdy z nominowanych otrzymał z rąk Wiceprezesa Akuna Polska, Bogusława Dudzika dyplom oraz elegancki upominek. Wszyscy uwiecznili tę wyjątkową chwilę pozowaniem do pamiątkowych zdjęć. W sumie swoją nominację odebrało trzech Dyrektorów Sieci Regionalnej, sześciu Junior Builderów oraz jeden Senior Builder. Gala była też okazją do wręczenia dyplomów ukończenia Akademii Przywództwa Akuny siedemdziesięciu czterem menedżerom, którzy

Dyrektorzy Sieci Regionalnych: Krystyna Bujnowska, Alicja Piwowarczyk, Anna Tubicz w towarzystwie Wiceprezesa Akuna Polska Bogusława Dudzika i prowadzących uroczystość Anny i Grzegorza Rutkowskich



Liderzy, którzy wypracowali największą ilość punktów od stycznia do maja 2010: Lidia Dutkowska, Anna Kozicka, Krystyna Lech, Szymon Wójcik, Jacek Gabała, Lidia Siwy w towarzystwie Country Managera Akuna Polska Marcina Maciąga oraz Viceprezidenta Janusza Gabryniewskiego



Junior Builderzy: Janusz Bujnowski, Maria Gałwa, Krystyna Kurpisz, Alicja Piwowarczyk, Elżbieta Szaran na scenie razem z Wiceprezesem Akuna Polska Bogusławem Dudzikiem i prowadzącymi uroczystość Anną i Grzegorzem Rutkowskimi



Senior Builder Jan Podowski



Absolwenci Akademii Przywództwa Akuny: Mariusz Biskupski, Paweł Borecki, Jan Brykczyński, Kazimierz Brzuska, Małgorzata Charaszkiwicz, Bogusław Cholewa, Bogumiła Cichocka, Roman Dudziński, Katarzyna Dziura, Marek Dziura, Ryszard Eichler, Janusz Fitryk, Elżbieta Gabryniowska, Leokadia Gabryniowska, Janusz Gabryniwski, Bogdan Gałwa, Maria Gałwa, Marek Gornia, Ewa Gorzela, Mirosław Góra, Stanisław Góral, Mariola Górecka, Wioletta Grzybowska, Grażyna Herman, Teresa Holtra, Małgorzata Horodecka, Mirosław Horodecki, Radosław Jakubczak, Krzysztof Jankowiak, Anna Jarecka, Ewa Juszczak, Wiktor Juszczak, Grzegorz Kamiński, Dariusz Kanarek, Jan Karpacki, Zbigniew Keller, Andrzej Konopczyński, Agnieszka Kosińska, Wiesława Koszółko, Jerzy Kuczera, Krystyna Kurpisz, Szczepan Kurpisz w towarzystwie Rektora Marcina Maciąga



Absolwenci Akademii Przywództwa Akuny: Jakub Ledwoń, Marzenna Lewandowska, Agnieszka Liszka, Katarzyna Lubrańska-Wojciechowska, Anna Łosik, Teodor Małek, Joanna Mizerska-Fiedosiejew, Stanisław Musielak, Marta Nowak, Alicja Olma, Zenon Olma, Genowefa Opalińska, Józef Palejczyk, Hanna Pietroniec, Ireneusz Pietroniec, Zdzisław Piłeki, Jan Podowski, Edmund Przyemeński, Anna Rutkowska, Grzegorz Rutkowski, Leszek Sabat, Kazimiera Sądziel-Wróbel, Wiesława Sirek, Zofia Staniak, Marek Szeremeta, Elżbieta Świerczyńska, Tomasz Tabor, Barbara Teraz, Bogumiła Unifantowicz, Wiesław Wadelski, Piotr Wajszczak, Marek Wawrzenczyk, Zbigniew Więcek w towarzystwie Marcina Maciąga i Dziekana Wydziału Dystrybucji Janusza Gabryniewskiego

uczestniczyli we wszystkich trzech sesjach ALeA. Wszyscy otrzymali również upominki od firmy i pozowali do pamiątkowego zdjęcia. Dlaczego te nominacje były tak wyjątkowe? – Do tej pory nie wyróżnialiśmy Liderów i Liderów Dywizji na uroczystych galach. Tym razem to właśnie oni mieli swoje święto – tłumaczy Adrian Palka, specjalista, a także koordynator ds. marketingu w firmie Akuna Polska. – Nie od dzisiaj przecież wiemy, że prawdziwą potęgę można zbudować poprzez te osoby, które są dopiero na początku swojej drogi do osiągnięcia sukcesu. Wyróżnieni Liderzy i Liderzy Dywizji to w przyszłości potencjalni Dyrektorzy, a nawet Vicepresidenci. Sukces jednej osoby pociąga za sobą sukces całej grupy, a tym samym tworzy potęgę firmy Akuna.

■ Ewa Bukowska

Fot. Katarzyna Piotrowska

Liderzy Dywizji: Elżbieta Adamowicz, Adam Błyga, Krzysztof Bochnak, Mieczysław Czarnecki, Teresa Draganiak, Agata Dziubalka, Małgorzata Gatecka, Ksistof Grunt, Urszula Hankus, Renata Kurlus, Maria Liskiewicz-Grabowska, Halina Malinowska, Katarzyna Omilanowicz, Hanna Rzeźnicka, Lidia Sendek, Katarzyna Szczypińska, Dariusz Traczyk, Katarzyna Traczyk, Wiesław Woltmann, Agnieszka Zakrzewska z Country Managerem Akuna Polska Marcinem Maciągiem, Vicepresidentem Januszem Gabryniewskim oraz Anną i Grzegorzem Rutkowskimi



Jubileuszowy wyjazd do Egiptu

W związku z jubileuszem 10-lecia Akuny firma zaproponowała menedżerom wzięcie udziału w ciekawej promocji. Pierwszy kwartał trwania konkursu został zakończony. W szranki stanęło 731 osób, a w gronie laureatów znalazło się 30. Pierwsza dziesiątka pojechała wraz z osobami towarzyszącymi do Egiptu, kolejna otrzymała aparaty fotograficzne, a następna – bony transportowe.

Uczestnicy wycieczki chętnie uwieczniali egipską przygodę na zdjęciach. Na tym Anna Tubicz z Hanną Pietroniec.



Tadeusz Basiński, Wojciech Borkowski, Maria Gałwa, Marzena Gładysz, Mirosław Góra, Katarzyna Kęsikowska, Marta Kliszewska, Katarzyna Traczyk, Anna Tubicz, Czesław Unifantowicz oraz osoby towarzyszące laureatom. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć Kair, piramidy, część osób pojechała do Luksoru. Laureaci byli również w beduińskiej wiosce i zaskoczyło ich, że w XXI wieku można jeszcze żyć w taki sposób. Widzieli tańce brzucha oraz taniec derwiszów. W programie wycieczki było wiele atrakcji: jazda na wielbłądach, przejażdżka dżipami oraz quadami po pustyni. Zapytaliśmy kilku zwycięzców o wrażenia z tygodniowego pobytu w egzotycznym kraju oraz o to, jak udało im się znaleźć w gronie laureatów.

Zwycięstwo planowane

Anna Tubicz

Swoje zwycięstwo w konkursie... zaplanowałam! Wydrukowałam sobie zdjęcie z piramidami, dowiedziałam się, co warto w Egipcie zobaczyć, jakie są zwyczaje i zajęłam się pracą. Robiłam swoje w przekonaniu, że ten Egipt jest mój, nie

Anna Tubicz

jest z wykształcenia biotechnologiem. Współpracuje z Akuną od stycznia 2008 roku. Znajduje się na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej. Jej mąż Michał pracuje na etacie oraz prowadzi własną firmę, ale też chętnie pomaga żonie w jej obowiązkach zawodowych (w Akunie zajmuje pozycję Lidera). Oboje chętnie czytają książki i podążają drogą rozwoju osobistego. Mają 5-letnią córkę Ninę.

Każdy menedżer, który zgłosił się do udziału w obchodach Roku Jubileuszowego, miał za zadanie zbierać kupony jubileuszowe. Były one przyznawane m.in. za kupowanie biletów na spotkania firmowe, nabywanie gazet na sprzedaż charytatywnej. Punkty otrzymywało się także za rozwijanie swoich struktur – podpisywanie nowych umów, osiągnięcia sprzedażowe w porównaniu z poprzednim okresem. Wśród laureatów znalazły się zarówno osoby, które współpracują z firmą od kilku lat i doszły do wysokich pozycji dyrektorskich, jak i te, które są na początku drogi i dopiero zaczynają budować swoje struktury. Do Egiptu pojechali



Wyjazd do Egiptu bez jazdy na wielbłądzie? To byłoby wężcz niemożliwe! Na zdjęciu Michał Tubicz.



Laureaci jubileuszowej promocji chętnie korzystali z atrakcji przygotowanych przez organizatora wyjazdu

analizowałam, jak blisko jestem wygranej, co zrobić w celu zdobycia nagrody. O wygranej dowiedziałam się od koleżanki – wysłała mi SMS z gratulacjami. Nawet nie śledziłam, czy już są wyniki, czy nie. Efekt jest dla mnie niesamowity. To wielkie wyróżnienie znaleźć się wśród 10 osób z firmy, które otrzymały wycieczkę do Egiptu. Wyjazd był fantastyczny. Przede wszystkim chciałam podkreślić, że mieliśmy bardzo dobre towarzystwo. Nigdy nie jeździłam na wczasy stacjonarne z hotelem i wyżywieniem. Zawsze wybierałam bardziej aktywne sposoby wypoczynku, ale teraz mogę śmiało powiedzieć, że w tak doborowym gronie gdziekolwiek się jedzie i cokolwiek się robi, zawsze jest ciekawie i wesoło. W grupie znalazły się osoby bardziej doświadczone ode mnie, które mają lepsze wyniki pracy, są bardziej zaangażowane we współpracę z Akuną i przeszły już pewną drogę rozwoju osobistego, na którą ja dopiero wkraczam. To było bardzo inspirujące. Wyjazd był rozrywką, lecz także zmotywował mnie do dalszej pracy. Jeśli się widzi u innych wspaniałe efekty – i nie mówię tylko o stronie finansowej, ale i o rozwoju osobistym – to aż chce się też znaleźć na ich pozycji. Wiele zapamiętałam z naszych wieczornych rozmów. Między innymi, aby nie krytykować innych czy że prawdziwą wartością nie są rzeczy materialne, ale przeżycia, spędzanie czasu

z ludźmi, czytanie dobrych książek. Obserwując swój rozwój oraz osób, które mnie otaczają, lepiej wiem, jak zainwestować w edukację dziecka. Nie chodzi o to, aby wysyłać je na kolejne zajęcia pozalekcyjne, ale należy mu dać otwartą głowę i zapewnić, że wewnętrzna wartość człowieka znaczy o wiele więcej niż drogie gadżety. Nauczyłam się też, że ludzi trzeba akceptować, a nie przerabiać na swoją modłę. Wtedy chętniej za nami pójda. Wiem, że w Akunie nie można nic stracić – można tylko zyskać. Dzięki czytaniu książek i samodoskona-

leniu się także nasze życie prywatne układa nam się lepiej niż przed zetknięciem się z firmą.

Pozytywne myślenie to klucz do sukcesu

Marzena Gładysz

Zawsze marzyłam o wyjeździe za granicę. Chciałam pojechać tam, gdzie jest ciepło i gdzie spokojnie można wejść do morza, bez obawy, że woda jest zimna. Chętnie wzięłam więc udział w Promocji Jubileuszowej, zdobyłam sporą liczbę kuponów, rozwinęłam odpowiednio moją

Przejażdżka dżipami po pustyni jest niezapomnianym przeżyciem



Marzena Gładysz

jest nauczycielką w szkole podstawowej (co bardzo lubi), a od tegorocznej zimy współpracuje z Akuną. Obecnie znajduje się na pozycji Lidera. Jej mąż Bernard jest przedstawicielem handlowym, ale także wspiera żonę (też na pozycji Lidera). Mają trzy córki – Zuzię (7 lat), Marysię (4 lata) i Olę (1,5 roku).

strukturę i... moje marzenie się spełniło.

W Egipcie towarzyszył mi mąż. To był nasz pierwszy tak daleki wyjazd i jednocześnie pierwszy bez dzieci.

Dzięki temu, że znaleźliśmy się w gronie osób bardziej od nas doświadczonych, mieliśmy okazję wiele się nauczyć podczas wieczornych rozmów. Najbardziej mnie zaskoczyło, że ludzie są aż tak wspaniali i emanujący ciepłem. Dla nich nie istnieje słowo „nie”. Przekazali nam, że niemal wszystko można osiągnąć, jeżeli zmieni się swój sposób myślenia. Podzielili się z nami informacjami na temat literatury, którą warto przeczytać (od razu po powrocie zaczęliśmy się rozglądać za poleconymi książkami). To było niezwykle, ile energii mają towarzysze wyjazdu i jak bardzo zarażają innych „akunową” pasją.

Wiele też dowiedziałam się na temat Egiptu.

To była niesamowita przygoda: Egipcjanie, piękna pogoda, ciepła i bardzo słona woda w Morzu Czerwonym, oglądanie cudownej rafy koralowej, safari na pustyni, przejazdka wielbłądami, wizyta w beduińskiej

Spróbowanie fajki wodnej (szlisy) to nie grzech!



Fot. Katarzyna Piotrowska

wiosce, zwiedzanie Luksoru... Każdy dzień przynosił nowe atrakcje. Myślę, że ten wyjazd będzie miał wpływ na moją współpracę z Akuną. Przede wszystkim zaczęłam inaczej myśleć, bardziej pozytywnie. Pomogły rozmowy z uczestnikami wyjazdu. To przekłada się również na codzienne życie domowe. Przykładowo zmieniliśmy nieco podejście do naszych dzieci. Do tej pory często mówiliśmy im: „nie ruszaj”, „nie dotykaj”, „zostaw”. Baliśmy się, że sobie z czymś nie poradzą. Teraz staramy się postępować inaczej, co oczywiście nie jest łatwe. Podczas jednej z rozmów ktoś nam jednak uświadomił, że jeśli będziemy mówić dzieciom, że coś im się nie uda, że czegoś nie potrafią i będziemy je hamować, to one faktycznie niczego w życiu nie osiągną. Staramy się więc przekonywać nasze córeczki,

że sobie poradzą, nawet jeśli zadanie, które przed nimi stoi, jest trudne. Mam nadzieję, że wkrótce zobaczymy efekty naszej pracy nie tylko w Akunie, ale także w naszym domu.

Teraz ruszę pełną parą!

Bogumiła i Czesław Unifantowiczowie

Kiedy w Warszawie zostało ogłoszone, że w Promocji Jubileuszowej można wygrać wycieczkę do Egiptu, od razu zapragnęłam zdobyć tę nagrodę. Wsparałam więc mojego męża i zrobiłam wszystko, aby osiągnąć zamierzony cel. Nawet wizualizowałam sobie, że jestem w Egipcie. Staram się mnożyć moją współpracę z Akuną, aby przynosiła coraz więcej satysfakcji i coraz lepsze efekty finansowe. Wyjazd był bardzo ciekawy. Dobrze znaleźć się w grupie Akunowiczów, bo to bardzo pozytywni

Marzena i Bernard Gładyszowie



Fot. Katarzyna Piotrowska

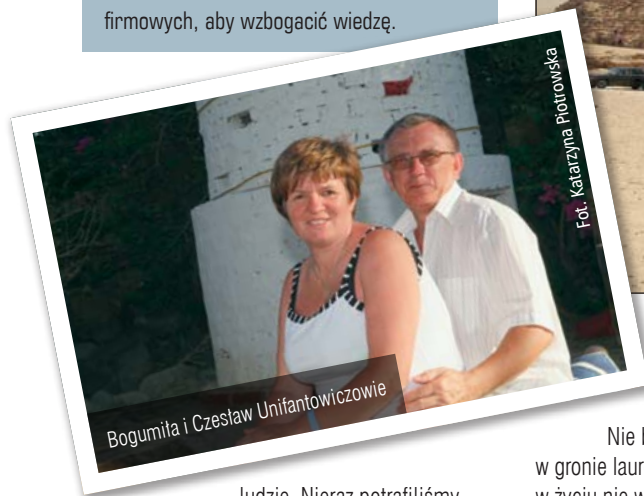


Fot. Katarzyna Piotrowska

Radość, duma z wygranej, odpoczynek! Warto było wziąć udział w jubileuszowej promocji.

Bogumiła i Czesław Unifantowiczowie

są w Akunie na pozycji Dyrektorów Sieci Regionalnej. Współpracują z firmą od 2,5 roku. Dodatkowo Bogumiła pracuje także na etacie, a Czesław prowadzi własną działalność. Oboje nie omijają okazji do uczestniczenia w szkoleniach firmowych, aby wzbogacić wiedzę.



Ludzie. Nieraz potrafiliśmy siedzieć razem niemal do rana i dzielić się swoimi doświadczeniami zawodowymi, sposobami na pokonanie trudności. To nas jeszcze bardziej motywuje do pracy. Wiele się dowiedziałam o pozytywnym myśleniu. Od razu po powrocie spotkałam się z członkami mojej struktury, bo chcę robić więcej i ruszyć pełną parą! I to właśnie te rozmowy, kontakty, przebywanie razem sprawia, że można się wiele dowiedzieć. Tym bardziej, że mieliśmy kontakt z ludźmi, którzy zajmują się tylko współpracą z Akuną – my jeszcze nie mamy na tyle odwagi (ja wciąż pracuję na etacie, a mąż prowadzi swoją firmę), co nam daje do myślenia. Pamiętam, że bardzo powoli przekonywałam się do samego preparatu, a potem do nawiązania współpracy. Nabrałam zaufania do firmy, kiedy zaczęłam odnosić pierwsze sukcesy – obecnie większe niż na etacie. Teraz już wiem, że warto współpracować z Akuną. Bardzo mi pomagają szkolenia organizowane przez firmę. Dzięki Akunie byłam w miejscach, gdzie nigdy bym nie pojechała. Pamiętam, że pierwsze szkolenie, w którym braliśmy wraz z mężem udział, przypadło mniej więcej na rocznicę naszego ślubu, cztery lata temu. Tegoroczny wyjazd do Egiptu też wypadł mniej więcej w naszą rocznicę. Kiedy się okazało, że dostaniemy tę wycieczkę, to aż piszczczałam z radości! Tak bardzo mi zależało, aby akurat w tym roku wyjechać w jakieś specjalne miejsce. Dużo dobrego nas spotkało dzięki Akunie. Cieszę się, że mąż, ja oraz moje dzieci prowadzimy zdrowy styl życia. Chcę dać z siebie jeszcze więcej, bo widzę, że współpraca z firmą przynosi efekty.

Fot. Katarzyna Piotrowska



Każdy wie, jak wyglądają egipskie piramidy. Zobaczyć je z bliska, to jednak dopiero coś! Na zdjęciu Katarzyna Traczyk i Hanna Pietroniec.

Warto nauczyć się cierpliwości

Katarzyna Traczyk

Nie bardzo wierzyłam w to, że znajdę się w gronie laureatów, ponieważ niczego jeszcze w życiu nie wygrałam. Zgłosiłam jednak swoje uczestnictwo, podobnie jak mąż i synowie i zabrałam się za pracę. O wygranej powiedziała mi moja sponsorka, która wprowadziła mnie do firmy.

W Egipcie było cudownie. Byliśmy tam po raz pierwszy i bardzo nam się spodobało spotkanie z inną kulturą. Ponadto od kilku lat nie mieliśmy urlopu z prawdziwego zdarzenia. Poza zwiedzaniem i wypoczywaniem wiele rozmawialiśmy. Większość uczestników tej wycieczki była z innej części kraju, wywodziła z innej sfery życia zawodowego. Każdy miał coś ciekawego do powiedzenia i mógł się podzielić swoimi doświadczeniami z Akuną i nie tylko. My, jako najmłodsza stażem chętnie słuchaliśmy bardziej doświadczonych, którzy zwrócili nam uwagę na to, jak ważna jest cierpliwość. Nie wolno się poddawać w momentach, kiedy coś się nie udaje czy zmienia się koniunktura, bo czasami tak po prostu bywa. To cenne. Zrozumiałam, iż niesamowicie istotne są też dobre relacje międzyludzkie. Warto się otworzyć na drugiego człowieka, bo każda osoba, którą spotykamy, może nas wiele nauczyć i wnieść w nasze życie wartość. My zresztą także

możemy wiele ofiarować drugiej osobie z nas samych. To chyba jest dla mnie najważniejsze przestanie z tego wyjazdu.

Droga rozwoju, którą trzeba przejść w Akunie, pomaga też w życiu osobistym. Trzeba pamiętać, że nie wystarczy patrzeć na człowieka jedynie jak na potencjalnego klienta, lecz także zauważyć bogactwo wewnętrzne, jakie nam ofiarowuje. Praca na etacie w większości wypadków nie zapewnia takich doznań.

To był nasz pierwszy wyjazd integracyjny z Akuną (wcześniej uczestniczyliśmy w szkoleniach). Mogliśmy się bliżej poznać, a nawet zaprzyjaźnić. Udało nam się spotkać z ludźmi z innych struktur, co dało okazję do porównań naszych metod działań i postrzegania. Z wielką satysfakcją odnotowuję fakt, że firma podchodzi do swoich pracowników z prawdziwą atencją. Nie mamy poczucia, że pracujemy na kogoś i dla kogoś, lecz dla i na siebie. To zupełnie nowe doświadczenie.

■ Zebrała Hanna Żurawska

Katarzyna Traczyk

współpracuje z Akuną od listopada 2009 roku. Jest na pozycji Lidera Dywizji. Wspomagają ją mąż Dariusz (Lider Dywizji) i dwaj dorośli synowie – Krzysztof i Maciej (Liderzy).

W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:

Biuro – centrala:

0 602 126 326
0 602 126 726
032 608 55 32
0 602 126 526
0 694 475 677

Dział Finansowy:

0 694 475 678
0 602 129 629

Numer centrali telefonicznej: 032 608 55 32

Aby wysłać fax należy wybrać tonowo „6”

Pozostałe połączenia będą przełączane do biura

Dział Marketingu:

0 694 475 676
0 664 452 557
0 602 129 529

Dział Administracji:

0 664 135 302

Kierownik biura

– **Aneta Gawrońska:**

0 694 475 675

Redakcja przyjmuje zgłoszenia o przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić na łamach czasopisma.
Kontakt: do redakcji: mailowy redakcja@akuna.pl
lub telefonicznie – **0 660 737 893**, w godz. 9–15

Akuna „Zdrowie i Sukces”, Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.;

Adres: ul. 11 Listopada 11, 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska;

Zastępca redaktora naczelnego: Marek Dudzik;

Sekretarz redakcji: Anna Szulc;

Asystentka red. naczelnego: Anna Waloszewska;

Opracowanie graficzne: Marcin Rokosz;

Okładka: Katarzyna Piotrowska, archiwum prywatne;

Zespół redakcyjny: Anna Glinka, Iwona Ciesielska, Ewa Bukowska,

Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj;

Współpracownicy: Beata Rayzacher, Hanna Żurawska,

Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybysławska, Barbara Matoga,

Anna Lewandowska;

Tłumaczenie z języka angielskiego: Agnieszka Kubińska,

Hanna Żurawska;

Korekta: Nina Nowakowska;

Korekta z ramienia firmy Akuna: Joanna Frysztacka;

Korekta medyczna: lek. med. Wojciech Urbaczka;

Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress,

Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Adam Słowikowski, Michał Gluszak,

Anna Kaczmarz;

Nakład 12 tys. egzemplarzy

infolinia

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i potrzebie informacji, uruchomiliśmy infolinię „Akuna dowiedz się więcej”. Dzięki niej nasi Partnerzy będą mogli uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania w zakresie praktycznego zastosowania produktów Akuny.

Kontakt:

telefon (ERA): 606 476 076

Infolinia jest czynna:

poniedziałek, godz. 10.00–11.30

czwartek, godz. 11.00–12.30



Cena za połączenie uzależniona jest od posiadanych przez Państwa taryf w wybranej sieci (numer infolinii jest numerem korporacyjnym sieci Era).

UWAGA: Infolinia służy pomocą wyłącznie w zakresie praktycznego zastosowania naszych produktów. Czas trwania rozmowy nie może przekroczyć 10 minut.

Nowe produkty Akuny

energia i siła

Siłą napędową każdego z nas są marzenia. To one motywują do działania i zdobywania szczytów. Ale jak marzyć, gdy brakuje chęci do życia, zdominowanego przez stres i brak energii witalnej? Odpowiedzią są nowe produkty Akuny: napój AkuEnergy oraz batoniki AkuBar Nutrition i AkuBar Energy.

Napój AkuEnergy – nieoceniony zastrzyk sił

Życie to ciągła konieczność sprostania różnego typu wysiłkom: fizycznym i psychicznym. Dzięki połączeniu substancji aktywnych biologicznie oraz wyciągu z guarany, żeń-szenia i miłorzębu dwuklapowego napój energetyczny AkuEnergy w naturalny sposób dodaje sił i aż na 12 godzin zapewnia maksymalną wydajność fizyczną i psychiczną. Jest suplementem diety, będącym kombinacją różnych aminokwasów – dzięki czemu utrzymuje w świetnej kondycji nasze ciało i umysł!



Baton AkuBar Nutrition – lepsze trawienie dzięki smacznej przekąsce

Świetnie i szybko zaspokajają głód. Ma smak delikatnych, egzotycznych owoców, zatopionych w jogurtowej polewie wraz ze smaczными i odżywczymi płatkami. Dzięki zawartym w nim enzymom trawiennym poprawia pracę jelita grubego i funkcje trawienne organizmu.



Baton AkuBar Energy – moc o każdej porze dnia

Jest unikalnym połączeniem płatków owsianych, probiotyków i prebiotycznego błonnika oraz witamin i cynku. Dzięki starannie dobranym składnikom poprawia nie tylko naszą aktywność umysłową – jest również kluczem do zwiększenia wydolności fizycznej i psychicznej organizmu oraz jego odporności.

Dlaczego nowe produkty są tym, na co czekaliśmy? Bo mogą...

- zwiększać odporność na stres
- zmniejszać jego skutki
- pomagać się zrelaksować
- pomagać radzić sobie w każdej sytuacji!

Jeden napój i dwa batoniki – tak niewiele potrzeba, aby wciąż być w świetnej formie!

Czy wiesz, że...

Witamina B₆ jest ważna dla prawidłowego metabolizmu białek i glikogenu oraz dla prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego, cynk jest ważny dla prawidłowego metabolizmu i prawidłowych funkcji poznawczych, witamina C jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, guarana dodaje sił, bacillus coagulans, enzymy zawarte w Digezyme i galaktomannany korzystnie wpływają na układ pokarmowy; zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są ważne.

Dokładny skład i dawkowanie produktów znajdują się na etykietach.