

LifeCare®

HAPPY
EVERY DAY

Publicație destinată
exclusiv partenerilor
Life Care®

Jurnalul®

3 Septembrie · 18 Octombrie 2024

FERICIRII

57%
REDUCERE

pagina 2



Extractul de salcie

– aspirina naturii

detalii la pagina 2

Descoperă

care sunt pașii
pentru o
recomandare
de produse
personalizată!

detalii la pagina 7

Interviu

Florentina Opreș

*Ambasador stil de viață sănătos,
Realizator emisiune de sport și
Doctor în educație fizică și sport*

detalii la pagina 3

Vitamina D3

este secretul
oaselor sănătoase!

detalii la pagina 5



Extractul de salcie – aspirina naturii

Extractul de salcie (Salix Alba) poate fi folosit în afecțiunile reumatice, pentru calmarea durerilor articulare și este considerată „aspirina naturii” datorită proprietăților asemănătoare cu aspirina tradițională comercializată în farmacii.

Ingredientul său activ, salicina, reduce producția de substanțe chimice care induc durerea în nervi.

Salicina este transformată de corp într-o altă substanță chimică numită acid salilic. Similar cu acetilsalicilul, acidul salilic reduce producția de prostaglandine (substanțe asemănătoare hormonilor care controlează sistemul imunitar și luptă împotriva inflamației articulațiilor) în nervi. Acest lucru ușurează durerea și disconfortul.

Scoarța de salcie poate fi folosită pentru a calma crampele menstruale și pentru a reduce febra. Salicina din scoarța de salcie funcționează în același mod ca aspirina, reducând inflamația și durerea pe măsură ce intră în sânge. Datorită proprietăților antiinflamatorii ale scoarței de salcie, aceasta poate fi deosebit de eficientă în combaterea durerilor articulare.

Iată câteva beneficii ale salciei:



1. Sănătatea inimii

Este bine cunoscut faptul că dozele mici de aspirină sunt luate ca măsură preventivă, precum și ca prim ajutor pentru un atac de cord, deoarece ajută la reducerea riscului de coagulare internă.

Deoarece salicilații din aspirină sunt derivați din scoarța de salcie, se pare că această plantă are același efect asupra inimii ca și aspirina. Aceasta înseamnă că poate fi eficientă în reducerea riscului de atacuri de cord și accident vascular cerebral.



2. Sănătatea pielii

Compușii puternic antioxidanți găsiți în scoarța de salcie albă au un efect pozitiv asupra pielii. Cresc fluxul de sânge către piele, oferind astfel hrănirea atât de necesară și pot reduce aspectul ridurilor și al petelor pigmentare, supranumite și „de vârstă”.



3. Efect analgezic

Componentul chimic activ al salciei – salicina – a fost identificat în 1829 de farmacistul francez Henri Leroux. În timp ce această substanță chimică este un antiinflamator și analgezic puternic, studiile arată că mai poate avea și alte proprietăți cum ar fi:

- antioxidante
- de reducere a febrei
- antiseptice
- de stimulare a sistemului imunitar.

Salicina din scoarța de salcie se transformă în acid salilic. Unii cred că acest lucru face administrarea mai blândă pentru stomac decât aspirina creată în laborator.

Extractul natural de salcie din compoziția suplimentului alimentar **UltimateImmuno, cu acerola și salcie BIO, Life Care®** este recunoscut pentru proprietățile sale de antiinflamator natural.

Astfel, acest supliment este potrivit pentru:

- **reducerea febrei,**
- **a durerilor de cap sau de mușchi cauzate de gripă sau răceală,**
- **în afecțiunile reumatice, pentru calmarea durerilor articulare.**

UltimateImmuno conține:

- **Salcie**, un antiinflamator natural, folosită în afecțiunile reumatice, pentru calmarea durerilor și combaterea febrei, în stările de iritabilitate și anxietate, dar și în durerile articulare, musculare și menstruale.
- **Acerola**, un fruct bogat în Vitamina C, ideală pentru susținerea sistemului imunitar.
- **Citrat de magneziu**, ajută în caz de stres intens, dureri de cap sau tulburări de somn.

Acest supliment ajută în ameliorarea simptomelor neplăcute ale gripei și răcelii, cum sunt febra, durerile de cap, durerile musculare și articulare.

Articol scris de,
Andreea Corneanu – Content Marketing



7040

UltimateImmuno, cu
acerola și salcie BIO

Interviu

Florentina Opris

Ambasador stil de viață sănătos,
Realizator emisiune de sport și
Doctor în educație fizică și sport

Ce este mindful eating și cum poate ajuta la prevenirea supraalimentării?

Mindful eating sau mâncatul conștient este o practică care implică acordarea unei atenții depline procesului de a mânca, concentrându-se pe experiența senzorială a alimentelor, senzațiile de foame și sațietate, și pe emoțiile care însoțesc acest proces. Aceasta este o abordare opusă mâncatului automat sau mâncatului pe fugă, în care atenția este adesea îndreptată către altceva, cum ar fi televizorul, telefonul sau alte distrageri.

Cum poate cineva să înceapă să practice mindful eating dacă nu a mai încercat niciodată?

Pentru cineva care nu a mai încercat niciodată să practice mindful eating, începutul poate părea intimidant, dar este, de fapt, un proces natural și plin de satisfacții. Vreau să împărtășesc câteva sfaturi simple pentru a face primii pași către un mod de a mânca mai conștient:

- Alege o masă sau o gustare pe zi în care să-ți aloci timpul să fii complet prezent. Pune deoparte telefonul, oprește televizorul și concentrează-te doar pe mâncarea din fața ta.
- Savurează fiecare înghițitură.
- Încearcă să mănânci mai încet decât de obicei. Fii atent la gustul, textura și mirosul alimentelor.
- Mestecă încet și savurează fiecare înghițitură. Acest lucru nu doar că îmbunătățește digestia, dar îți oferă și o

experiență culinară mai plină de satisfacții.

- Fă pauze între înghițituri și respiră adânc.
- Mindful eating te ajută să identifici motivele emoționale care te împing să mănânci, permițându-ți să găsești alte modalități de a-ți gestiona emoțiile, în loc să te refugiezi în mâncare.

Cum pot oamenii să își planifice mesele pentru a include o varietate mai mare de alimente sănătoase?

Planificarea meselor nu doar că te ajută să incluzi o varietate mai mare de alimente sănătoase, dar îți oferă și o structură care îți ușurează viața.

Începe fiecare săptămână prin a-ți planifica mesele, alege rețete care includ o varietate de legume, fructe, proteine slabe și cereale integrale.

Fii deschis să încerci alimente pe care nu le consumi în mod obișnuit. Încearcă să adaugi în fiecare săptămână ceva nou.

Alege alimente de sezon și asigură-te că fiecare masă este echilibrată și hrănitore și conține proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase pentru a-ți menține energia și starea de bine pe parcursul zilei.

Cum influențează somnul și gestionarea stresului eficiența unei rutine alimentare și de exerciții?

Atunci când vorbim despre un stil de viață sănătos, ne gândim adesea la alimentație echilibrată și la exerciții fizice regulate. Cu toate acestea, somnul de calitate și gestionarea stresului sunt elemente la fel de importante, care influențează direct eficiența oricărei rutine alimentare și de exerciții.

Somnul este fundația regenerării, atunci când nu dormim suficient, nivelurile de grelină (hormonul foamei) cresc, iar cele de leptină (hormonul sațietății) scad, ceea ce poate duce la supraalimentare și la poftă alimentară necontrolată. Stresul este dependent și de un somn odihnitor. Stresul ne poate împinge să mâncăm emoțional, alegând alimente bogate în zahăr și grăsimi, care oferă confort pe termen scurt, dar afectează sănătatea pe termen lung.

Ce alimente recomandăm pentru un aport antioxidant puternic și cum pot acestea contribui la sănătatea generală?

Antioxidanții sunt substanțe esențiale pentru protecția organismului nostru împotriva stresului oxidativ și a deteriorării celulare, contribuind astfel la prevenirea îmbătrânirii premature și a multor boli cronice.

Iată câteva dintre alimentele pe care le recomand pentru un aport antioxidant puternic:

- Fructe de pădure: Afinele, murele, zmeura și căpșunile sunt adevărate "bombele" de antioxidanți. Aceste fructe sunt bogate în vitamina C, resveratrol și antociani, care protejează celulele împotriva daunelor provocate de radicalii liberi.
- Nucle, migdalele, semințele de chia și semințele de in sunt excelente surse de vitamina E și alți antioxidanți ce ajută la protejarea celulelor și la menținerea sănătății pielii.
- Legume crucifere: broccoli, varza, conopida și varza de Bruxelles sunt legume bogate în sulforafan și vitamina C, doi antioxidanți puternici care pot ajuta la detoxifierea organismului.
- Portocalele, lămăile, grapefruitul și mandarinele sunt bogate în vitamina C,

un antioxidant care contribuie la protecția pielii, susține sistemul imunitar și ajută la absorbția fierului din alimentele vegetale.

- Turmericul conține curcumină, un compus cu puternice proprietăți antioxidante și antiinflamatorii. Adăugarea de turmeric în mâncăruri poate contribui la reducerea inflamațiilor din organism.

Includerea acestor alimente bogate în antioxidanți în dieta ta zilnică nu doar că îți va îmbunătăți sănătatea pe termen lung, dar îți va oferi și o energie mai bună și o stare generală de bine.

Să ne hrănim corpul cu nutrienți de calitate este unul dintre cei mai buni pași pe care îi putem face pentru a ne bucura de o viață plină de vitalitate.



Abonează-te și TU la SĂNĂTATE și MIȘCARE în comunitatea Healthy Club+!

Dacă te înscrii luna aceasta, vei avea acces la oferte luna viitoare!

ACCES GRATUIT dacă plasezi comandă lună de lună timp de 5 luni consecutive!

Intră pe www.healthyclub.life-care.com
Sau Scanează codul
și află mai multe detalii!



60%
REDUCERE

738

Ananas pentru
digestie

115 lei

1+ al 2-lea 45⁹⁹ lei



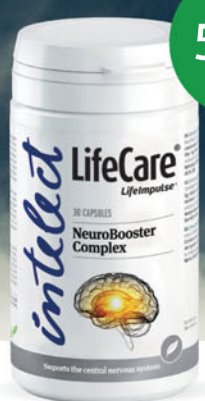
57%
REDUCERE

7040

UltimateImmuno, cu
acerola și salcie BIO

210 lei

1+ al 2-lea 89⁹⁹ lei



57%
REDUCERE

7046

NeuroBooster Complex, cu
extract de Brahmi și L-Triptofan

335 lei 305 lei

1+ al 2-lea 129⁹⁹ lei



57%
REDUCERE

7641

Ulei din ficat de cod, cu
Omega 3, vitamina A și D

340 lei 295 lei

1+ al 2-lea 145⁹⁹ lei



55%
REDUCERE

7008

Magic SuperFood, 37 de
nutrienți esențiali,

155 lei

1+ al 2-lea 69⁹⁹ lei

*Promoțiile nu se aplică și distribuitorilor sau consilierilor calificați!



Energia de care ai nevoie vine din natură.

Al doilea produs identic la un preț mai mic!

4454
Gel răcoritor Gheara Dracului®, cu plante BIO
160 lei ♥ 1+ al 2-lea **89⁹⁹** lei

4483
Gel încălzitor Puterea Ursului®, cu plante BIO
190 lei ♥ 1+ al 2-lea **105⁹⁹** lei

4450
Gel recuperator, Barba Tatei, cuătăneasă și plante BIO
195 lei ♥ 1+ al 2-lea **109⁹⁹** lei

4083
Ulei, Magic Oil
315 lei ♥ 1+ al 2-lea **169⁹⁹** lei

4106
Șampon PHYTELENE COMPLEX, cu usturoi și plante BIO
210 lei ♥ 1+ al 2-lea **116⁹⁹** lei

4085
Pastă de dinți cu efect de albire, cu cărbune activ
125 lei 115 lei ♥ 1+ al 2-lea **69⁹⁹** lei

4541
Gel intim, cu mușețel și plante BIO
190 lei ♥ 1+ al 2-lea **105⁹⁹** lei

4545
Cremă de mâini, cu ulei din sămburi de struguri și migdale BIO
115 lei ♥ 1+ al 2-lea **59⁹⁹** lei

Cumperi Mască reparatoare pentru păr și scalp, cu aloe vera și ulei de măsline BIO, EQUILIBRIUM, Life Care® și primești la numai 56.99 lei, Gel de duș cu aloe vera și lavandă BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®!

21303 660 lei 470 lei
Mască reparatoare pentru păr și scalp, cu aloe vera și ulei de măsline BIO, EQUILIBRIUM
75% REDUCERE la acest produs
♥ acest produs cu **56⁹⁹** lei

21301 315 lei 225 lei
Gel de duș cu aloe vera și lavandă BIO, EQUILIBRIUM



4320
Cremă pentru corp, cu unt de Shea și plante BIO
150 lei

4440
Cremă regenerantă pentru corp, cu arnică montană BIO
160 lei

89⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs
Alegi în orice combinație!



4019
Unt de Shea, natural
305 lei

4040
Gel anticelulitic, cu mentă BIO
285 lei

166⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs
Alegi în orice combinație!



21215 799 lei 755 lei
Ser antirid, Wrinkle Filler, cu acid Hialuronic și Vitamina A

21216 799 lei 755 lei
Lifting Serum Biotissima®

21219 840 lei 800 lei
Mască magnetică antirid, Magnetic Mask

459⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs
Alegi în orice combinație!



Știi că...

Pentru cei mici, totul este nou, iar fiecare zi este plină de noi descoperiri?

Pe măsură ce ei explorează, pas cu pas, mediul înconjurător încă din primele zile de viață, organismul lor se află într-un proces continuu de dezvoltare. Pielea bebelușilor este atât de fină și delicată, încât, de multe ori, ne minunăm de drăgălășenia și perfecțiunea lor.

Ingredientele ce parfumează produsul pot deveni alergeni de temut pentru copii, iar până la apariția iritațiilor nu mai este decât un pas; de aceea, evită produsele parfumate în primele luni.

Descoperă gama de produse Baby Life Care®, ce asigură cea mai atentă îngrijire atât pentru părul, cât și pentru pielea delicată a bebelușilor și a copiilor. Produsele conțin 99,78% ingrediente naturale, cu efect hrănitor și protector, și sunt lipsite de ingrediente dăunătoare, care ar putea irita sau provoca reacții alergice.

Combinția de ingrediente din Crema de corp, Baby, cu aloe vera și plante BIO, Life Care® include extracte BIO de aloe vera și măsline, precum și uleiuri BIO din germe de grâu, sămburi de caise și lavandă, unt de shea BIO și alte ingrediente naturale ce hidratează corect pielea fină a celor mici, lăsând-o moale și catifelată.

Uleiul din sămburi de caise BIO facilitează absorbția rapidă în pielea bebelușilor a vitaminelor și nutrienților, în plus, acest tip de ulei BIO conține minerale și acizi grași esențiali, iar împreună cu extractul de aloe vera și untul de shea BIO, hidratează pielea fără a o încărca. Aceste ingrediente naturale lasă pielea celor mici sănătoasă și strălucitoare după baie, timp îndelungat.

Uleiul de lavandă BIO este recunoscut pentru efectele sale de calmare și este recomandat chiar și pentru copii sau bebeluși. Prin masaj ușor a cremei, micuții se vor relaxa și calma imediat. Perfectă pentru un somn liniștit după baie.

Copilul tău zâmbeste întreaga zi cu îngrijirea corectă!

Cumperi produse în valoare de 1000 lei și primești la prețul de 149.99 lei, Cremă de corp, Baby, cu aloe vera și plante BIO, Life Care®!
*un singur produs pe comandă

44% REDUCERE la acest produs

4048
Cremă de corp, Baby, cu aloe vera și plante BIO

270 lei ♥ acest produs cu **149⁹⁹** lei



Cumperi Cremă de corp hidratantă, cu aloe vera și mix de uleiuri organice, EQUILIBRIUM, Life Care® și primești la numai 43.99 lei, Deodorant roll-on cu aloe vera și rozmarin BIO, EQUILIBRIUM, Life Care®!

75% REDUCERE la acest produs

21307 550 lei 340 lei
Cremă de corp hidratantă, cu aloe vera și mix de uleiuri organice, EQUILIBRIUM

21302 230 lei 175 lei
Deodorant roll-on cu aloe vera și rozmarin BIO, EQUILIBRIUM

acest produs cu 43⁹⁹ lei

50% REDUCERE

476 100 lei
Bomboane pentru gât, cu salvie BIO

477 100 lei
Bomboane pentru tuse, cu echinacea BIO

49⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

PÂNĂ LA 45% REDUCERE

7042 235 lei
ActiveSalicin, cu extract din scoarță de salcie albă

7081 245 lei
Extract de ciupercă Reishi, 400 mg

134⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

4030 175 lei
Cremă pentru picioare, cu uree și plante BIO

1+ al 2-lea 96⁹⁹ lei **45% REDUCERE**

8004 765 lei 650 lei
Supliment alimentar lichid detoxifiant, din suc ecologic de Aloe Vera cu pulpă

PÂNĂ LA 48% REDUCERE

8118 570 lei
Supliment alimentar lichid din suc de Noni BIO, Pure Noni

399⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

PÂNĂ LA 40% REDUCERE

7015 165 lei
Sanobil, cu anghinare

7036 200 lei
Pure Moringa Ecologică

119⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

4053 420 lei 405 lei
Ulei, Pure Oregano Oil

48% REDUCERE

1+ al 2-lea 219⁹⁹ lei

431 290 lei **44% REDUCERE**
Sirop ECO cu fenicul și cimbru

1+ al 2-lea 160⁹⁹ lei

44% REDUCERE

905 250 lei
Înălbitor pentru rufe

909 250 lei
Parfumant pentru rufe, cu ulei esențial de eucalipt și verbena

139⁹⁹ lei pentru al 2-lea produs **Alegi în orice combinație!**

9595 320 lei 230 lei
Soluție de îndepărtare a petelor multifuncțională

47% REDUCERE

1+ al 2-lea 169⁹⁹ lei

Știi că...

15-20 minute de expunere a brațelor și a feței la lumina solară îți asigură cantitatea necesară de vitamina D într-o zi!

Vitamina D3 este singura vitamină pe care organismul uman o poate produce, după expunerea la razele soarelui. Aceasta este cunoscută și ca „vitamina soarelui” sau „vitamina antirahitică”.

Vitamina D se împarte în două categorii: ergocalciferol (vitamina D2, același tip care se găsește și în alimente) și cholecalciferol (vitamina D3, tipul care se obține prin expunerea la soare).

Cantitatea zilnică necesară de vitamina D3 se calculează în funcție de expunerea naturală la razele soarelui. Astfel că, aceste calcule diferă de la o țară la alta. În lunile de vară organismul uman obține o concentrație mai mare de vitamina D3, însă în lunile reci este necesar să suplimentăm aportul cu vitamina D prin suplimente alimentare.

Pe lângă expunerea la soare, vitamina D3 se mai poate obține și din consumul următoarelor alimente: pește gras (somon, ton, macrou, sardine, hering), cod și ulei din ficat de cod, carne de vită, creveți, gălbenuș de ou, produse lactate (lapte, brânză, iaurt), ciuperci, cereale integrale, tofu, avocado, migdale și derivate ale acestora (lapte de migdale, iaurt de migdale, făină de migdale), portocale și sucuri.

Vitamina D3, picături pentru copii, are un rol important în buna funcționare a organismului, în mod special în asimilarea calciului și a fosforului. În primii ani de viață vitamina D este esențială pentru creșterea și dezvoltarea normală a oaselor, a dinților și a sistemului imunitar. Ulterior rolul vitaminei D continuă pe parcursul copilăriei și până la vârsta adultă, contribuind la formarea și menținerea sănătății sistemelor: osos, muscular și imunitar.

Beneficiile și efectele vitaminei D3 asupra organismului în cazul copiilor sunt următoarele:

- contribuie la absorbția calciului și a fosforului în organism
- consolidează sistemul osos
- menține sănătatea sistemului muscular, a oaselor și a dinților
- asigură funcționarea optimă a sistemului imunitar
- contribuie la îmbunătățirea metabolismului

Alege soluția sănătoasă pentru oase puternice!

Cumperi produse în valoare de 1000 lei și primești la prețul de 139.99 lei, Vitamina D3, picături pentru copii, 5 mcg (400 UI), Life Care®!

*un singur produs pe comandă

7080 265 lei 240 lei
Vitamina D3, picături pentru copii, 5 mcg (400 UI)

acest produs cu 139⁹⁹ lei **42% REDUCERE** la acest produs



Descoperă Canalul de

WhatsApp

LifeCare®

Alătură-te

Comunității noastre pe WhatsApp și vei beneficia de:

- **Promoții exclusive**
Află primul despre reduceri și oferte speciale!

NOUTĂȚI la un Click Distanță!

Ești în căutarea unor produse naturale pentru un stil de viață sănătos? Vrei să afli noutăți despre cele mai recente oferte și promoții Life Care®? Te invităm să te alături canalului nostru de WhatsApp, unde vei găsi toate informațiile de care ai nevoie, direct pe telefonul tău!

- **Sfaturi de sănătate și frumusețe**
Descoperi cum să îți îmbunătățești stilul de viață cu ajutorul produselor noastre!

- **Noutăți și lansări de produse**
Vei fi mereu la curent cu cele mai noi produse din portofoliul Life Care®!



Fă pasul spre un stil de viață mai sănătos și mai fericit!

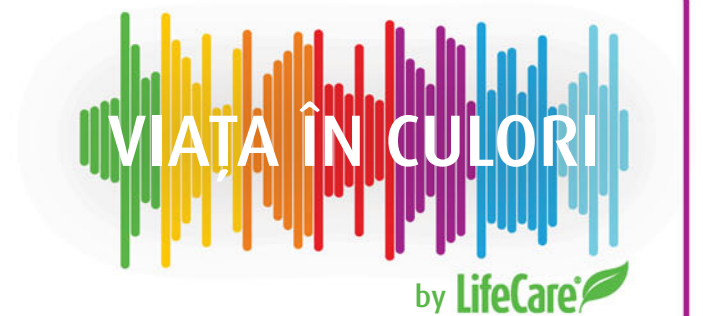
Accesează canalul Life Care® de WhatsApp și rămâi conectat cu tot ce contează pentru tine!



Descoperă drumul spre o viață fericită cu PODCASTUL

VIAȚA ÎN CULORI by LifeCare®

Într-o lume în continuă schimbare, unde provocările cotidiene și ritmul alert al vieții ne pot copleși, există un loc unde poți găsi inspirație, povești autentice și sfaturi prețioase pentru a trăi o viață echilibrată și fericită. Acest loc este PODCASTUL „Viața în culori by Life Care®”!



INSPIRAȚIE pentru o VIAȚĂ ARMONIOASĂ

PODCASTUL „Viața în culori by Life Care®” te invită într-o călătorie plină de inspirație și informații prețioase despre bunăstare, dezvoltare personală și sănătate, care te vor ajuta să te bucuri de o viață armonioasă. Fiecare episod îți va fi ca un ghid pentru a face schimbări pozitive în viața ta prin alegeri conștiente și echilibrate.

Nutriție și alimentație sănătoasă:

Invitații speciali și experții în nutriție îți oferă sfaturi despre cum să adopți un stil de viață sănătos printr-o alimentație echilibrată.

Dezvoltare personală și antreprenoriat:

Episoadele explorează tehnici de gestionare a stresului, cum să îți menții motivația și cum să îți atingi obiectivele personale și profesionale.

Sănătate fizică și mentală:

Podcastul promovează importanța prevenției pentru a fi sănătos, discutând despre exerciții fizice, meditație, și alte practici esențiale pentru o viață plină de energie și pozitivitate.

Inspirație și motivație:

În fiecare episod, gazda podcastului invită persoane care au reușit să depășească obstacole semnificative în viață, care împărtășesc lecțiile învățate și perspectivele lor unice pentru a avea o viață mai fericită.

INFORMAȚII PREȚIOASE pentru o VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

„Viața în culori by Life Care®” îți va aduce în prim-plan perspective unice care te vor ajuta în rutina ta de zi cu zi astfel încât să te bucuri de o viață mai sănătoasă și mai fericită, direct de la experți, specialiști, influenceri și lideri din domeniul sănătății și al antreprenoriatului. **Primele 4 episoade îi au ca protagoniști pe:**



Florentina Opreș

Gazda podcastului „Viața în culori by Life Care®” creează contextul perfect și aduce în prim-plan discuții captivante alături de invitații speciali care împărtășesc perspective valoroase asupra unei vieți sănătoase și echilibrate.



Cristian Onețiu

Antreprenor TOP 500 Forbes, Investor, Business Mentor, Autor și Co-Fondator Life Care®



Dr. Lavinia Bratu

Dr. Biolog, Psiholog, Consilier de nutriție, Formator și Speaker motivațional



Raluca Anton

Doctor în psihologie, Psihoterapeut specialist și supervisor în psihoterapie



Andreea Raicu

Personalitate TV, Antreprenor, Speaker, Mindfulness Leader și Healthy Living Promotor



Prof. Constantin Dulcan

Medic neurolog și Psihiatru, Autor de literatură filozofică și metafizică



Nela Turculeț

Ambassador Director Life Care®



Adina Cîrjan

Psihoterapeut, Terapeut Biofeedback, Formator de Consilieri de stil de viață sănătos



Izabella Takacs

Director General Life Care®

Fii gata să devii cea mai bună versiune a ta!
Fii gata să îmbrățișezi noi oportunități!

Fii gata să vezi „**Viața în culori**”!



Descoperă PODCASTUL „Viața în culori by Life Care®”! Scanează CODUL QR și vizionează toate episoadele!

Recomandă cu încredere: de la a ajuta la a oferi soluții

În fiecare zi, suntem martorii efectelor unui stil de viață dezechilibrat, mâncăm pe fugă, neglijăm mesele nutritive, pierdem ore prețioase de somn și uităm să facem mișcare. Toate acestea lasă urme în corpul nostru, sub formă de carențe de vitamine, minerale și alte dezechilibre, transformându-se în diferite afecțiuni. Suntem permanent în agitație, iar toate acestea își spun cuvântul când ne uităm la reacțiile corpului nostru: avem carențe de vitamine, minerale... și câte și mai câte.

Avem dorința naturală de a ajuta pe cei din jurul nostru. Ce-ar fi să facem asta într-un mod mai eficient, punând accentul pe prevenție? Îți poți ajuta prietenii, familia sau colegii, recomandându-le produse potrivite nevoilor lor specifice, alegând din portofoliul Life Care®.

Cum putem face cât mai eficient recomandarea personalizată? Iată câțiva pași simpli:

- 1 Setarea intenției
- 2 Aflarea nevoii („de ce”-ului)
- 3 Confirmarea nevoii („de ce”-ului)
- 4 Recomandarea cu integritate
- 5 Demontarea obiecțiilor (adevărate)
- 6 Construirea relației (de la contact la contRact)

Pune accentul pe construirea unei relații de încredere și pe personalizarea discuției, asigurând în același timp un proces de recomandare transparent și orientat către nevoile reale ale celui din jur, care devine clientul tău.

Hai să luăm fiecare pas să îl detaliem:

1 Setarea intenției

Câștigă încrederea celui din fața ta pentru a putea discuta deschis despre nevoile lui.

Asigură-l că îi vei oferi răspunsuri clare, personalizate pentru situația lui.

Pregătește-l pentru o discuție benefică, arătându-i de la început că scopul tău este să îl ajuți.

2 Aflarea nevoii („de ce”-ului)

Pune întrebări care să te ajute să înțelegi ce își dorește cu adevărat.

Exemple:

- Ce v-a atras la acest produs?
- Ce așteptări aveți de la un produs care să...?
- Ce criterii sunt importante pentru dvs. când alegeți un produs?"

Crează o listă de întrebări relevante pentru a înțelege mai bine nevoile și motivațiile clientului. Aceste întrebări sunt deschise, orientate către client și țin discuția pe subiect. Evită întrebările generale sau irelevante; concentrați-vă pe a descoperi motivațiile reale ale clientului.

3 Confirmarea nevoii („de ce”-ului)

- Asigură-te că ai înțeles corect ce își dorește persoana din fața ta. Apoi, explică-i cum produsul recomandat îi va satisface acele nevoi.
- Folosește informațiile obținute de la client pentru a prezenta beneficii relevante.

Exemplu:

„Dacă am înțeles corect, dvs. vă doriți să (completează cu „de ce-ul” clientului). Este corect? Minunat! Permiteți-mi să vă arăt cum putem realiza acest lucru.”

- Alege până la 3 beneficii principale ale produsului și leagă-le de motivația specifică a clientului.
- Fiecare prezentare va urma un format de bază, lăsând loc pentru a integra cuvinte cheie legate de „de ce-ul” clientului.

Exemplu:

„Modul în care vă voi ajuta să obțineți ... (obiectivul clientului) este prin utilizarea produsului ... Produsul... este perfect pentru dvs. deoarece se concentrează pe ... și ... (aspecte esențiale pentru client).”

- Întreaga prezentare este personalizată pe baza informațiilor obținute de la client în conversația inițială.

4 Recomandarea cu integritate

- Închide discuția cerând în mod direct o decizie, după ce ai oferit detalii despre preț și condiții.
- Condu discuția spre încheierea tranzacției, formulând 2-3 întrebări pentru a confirma interesul clientului, oferă detalii despre preț și condițiile de plată, apoi cere direct vânzarea.

Exemple:

- Este ceea ce căutați?
- Cum vi se pare produsul/serviciul? Sunteți mulțumit de ce ați aflat?
- Dacă vă putem ajuta să obțineți ..., ... și ..., așa cum am discutat, începem chiar astăzi?

IMPORTANT: Dacă persoana din fața ta spune „DA”, oprește-te! Nu continua să aduci argumente, ca și cum vânzarea nu ar fi fost deja încheiată. O greșeală frecventă în vânzări este să nu recunoști momentul în care tranzacția este realizată și să continui să „vinzi” în loc să avansezi.

5 Demontarea obiecțiilor (adevărate)

Pregătește-te pentru cele mai frecvente obiecții și răspunde-le cu întrebări care redirectionează discuția spre nevoile reale ale clientului.

De obicei răspunsul clientului este fie „Da”, fie o obiecție și un motiv pentru care acesta încă nu este decis. Pentru a te pregăti, gândește-te care sunt cele mai frecvente 3 obiecții pe care le primești, iar pentru fiecare adaugă o posibilă ÎNTREBARE care poate redirectiona discuția spre „De ce-ul” clientului.

Exemplu:

- Nu am bani, este prea scump!
- Înțeleg, este un produs mai scump decât ce găsiți la concurență. Însă, ce este important să știți este ce veți primi pentru acest preț, astfel încât să considerați că merită investiția? Eu vă ofer consultanță și vă ofer timpul meu pentru a alege soluția potrivită nevoii dvs.

Nu uita că sunt obiecții adevărate și obiecții false. De obicei în spatele unei obiecții false de tip – nu am bani, nu am timp – stă obiecția adevărată. Ai răbdare și identifică ce stă în spatele obiecției.

6 Construirea relației (de la contact la contRact)

Construirea relației nu se oprește odată cu prima vânzare, ci abia începe. De la primul contact până la semnarea contractului, și dincolo de acesta, fiecare interacțiune este o oportunitate de a consolida încrederea și de a adăuga valoare relației cu clientul. Prima vânzare este doar începutul, ai cunoscut clientul și l-ai ajutat cu o soluție pentru cea mai importantă nevoie pe care o are. Adevărata relație se dezvoltă prin suport continuu, înțelegerea nevoilor în schimbare ale clientului și oferirea de soluții personalizate pe termen lung.

Continuăm să creștem împreună, dincolo de vânzare, pentru a construi un parteneriat de lungă durată. Tot ce ai nevoie pentru a începe să recomanzi este să fii pregătit.

Nu trebuie să fii un vânzător profesionist pentru a recomanda produse celor din jur. Nu uita că „nimănui nu îi place să se vândă, dar tuturor ne place să cumpărăm.” (Jeffrey Gitomer)

Pornește totdeauna în minte cu dorința reală de a-l ajuta pe cel din fața ta, nu cu scopul de a face o vânzare. Setarea ta inițială determină efectul pe care îl produci în mintea celui cu care interacționezi.

Trebuie doar să fii atent la nevoile lui și să fii gata să oferi soluții care fac diferența. Astfel, vei deveni nu doar o sursă de recomandări valoroase, ci și o persoană de încredere pe care ceilalți o vor recomanda la rândul lor.

Vânzarea devine un proces de transfer al încrederii de la tine către cei din jur. Creând relația, cei din jur vor (re)veni la tine pentru a le recomanda produse potrivite nevoilor lor și mai mult decât atât, te vor recomanda mai departe către cunoscuții lor.

Fii pregătit și nu uita, nevoile sunt în continuă schimbare, viața noastră haotică impune acest lucru, iar dacă tu ești pregătit, îți va fi mai ușor să acorzi suport către cei din jur.

Recomandă cu încredere!

