



HEALTH & BEAUTY

LR | LIFETAKT

Body Mission



MORE QUALITY
for your life.

Body Mission

Jobb közérzet és megjelenés a **Body Mission** programmal!

Mi a célod? Szeretnél megszabadulni néhány felesleges kilótól? Közeledik a nyaralás és szeretnéd formába hozni magad? Esetleg több ruhaméretnyit szeretnéd fogyni? Bármilyen is a célod, az első lépés minden esetben ugyanaz: legyél elégedett a látottakkal, ha tükörbe nézel. Vonzó alakkal sokkal magabiztosabb leszel. Szülés után, esküvő vagy egy fontos esemény előtt – az új külső minden élethelyzetben tökéletes kezdet. Ha a kitűzött cél már megvan, vágj bele a Body Mission diéta programba és gyorsan meglátod majd, hogy igazán megéri.



BEVEZETÉS

A diéta program **04**

ALAPMEGOLDÁS

Figu Active diéta program profi csomag **06**

KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK

Támogatás Neked **10**

A SZAKÉRTŐ TANÁCSA

Személyi tréner **12**

Egy hét Body Mission **14**

Egy nap Body Mission **16**

Body Mission: alapok **18**

Motiváció **20**

Mozgás **22**



ÜNNEPELD A SIKERT A BODY MISSIONNEL!

Az első lépést teljesítetted. Döntöttél már a személyes célodról? A siker receptje a Body Mission, mely három pillérével teljes körű megoldást biztosít az álmalak eléréséhez. A 28 napos Body Mission szett egyedi termékekkel kiegészíthető, a személyi tréner pedig különböző tippekkel támogat a táplálkozás, mozgás és motiváció terén.



A kitűzött cél és az oda vezető út

Mi a legfontosabb a fogyáshoz? Egy konkrét, elérhető cél. Határozd meg a kívánt testsúlyt, amit el szeretnél érni, vagy a napok számát, amíg kitartasz! Az LR LIFETAKT tökéletes megoldás, hiszen minőségi termékekkel támogat. Minden Body Mission termék a teljes körű megoldáscsomag része. Az egészséges étkezés garantált általuk, de a mozgásról és a megfelelő életvitelről is gondoskodik a program. A Body Mission alapsomag 28 napra elegendő. Olyan termékeket tartalmaz, melyekkel könnyedén helyettesíthetsz két étkezést, valamint kiegészítő termékeket és belépési kódot a személyi tréneredhez is.

Ez a három pillér elvezet a kívánt súlyig és segít megtartásában is.

A cél már megvan, a teljes körű Body Mission program pedig segít megvalósítani.

A BODY MISSION HÁROM ALAPPILLÉRE



ALAPMEGOLDÁS



KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK



A SZAKÉRTŐ TANÁCSA 5



BODY MISSION 28 NAPOS SZETT AZ ÍZLÉSED SZERINT

Minden, amire szükséged van egy dobozban – ez aztán a luxus! A Figu Active termékek teljes kínálatából összeválogathatod a kedvenc levesed, shake-ed és szeleteded. Ezek mellé még kiegészítő termékeket és további extrákat is kapsz. Állítsd össze a saját kombinációd!



Motiváltan az álomalak felé vezető úton

Mindennapi extra az új, vonzóbb megjelenésért – a Body Mission végigkísér a kívánt súly¹ felé vezető úton. Háromszoros támogatás:



Étkezéshelyettesítés: A diéta alatt nagyon fontos, hogy a szervezet minden fontos tápanyagot megkapjon. A Figu Active termékekkel csökkentheted a súlyod, ha a napi 3 étkezésből 2-t helyettesítesz¹ velük.

A shake-ek, a levesek, a müzli és a szeletek gyorsan elkészíthetők és biztosítják a kiegyensúlyozott táplálkozást, ami még finom is.



Kiegészítő termékek: A Pro Balance és a Protein ital támogatnak a diéta során: támogatják a fogyást, gondoskodnak a tápanyagokról² és segítik az izomfejlődést³. A diétás teakeverék tökéletes forrása a kalóriamentes folyadékbevitelnek.



Személyi tréner: Online hozzáférési kód a saját személyi tréneredhez, ami heti terveket biztosít az egyszerű fogyáshoz. A finom és könnyen elkészíthető recepteknek köszönhetően többet nem kell azon gondolkodnod, hogy mit és mikor egyél.

A motivációról a saját súlykövetőd, a közösség és az egyszerű fitness videók gondoskodnak.

Kezdd el most! Még soha nem volt ilyen egyszerű a fogyás!

¹ Súlykontroll: Napi két étkezés helyettesítéseként, kalóriaszegény táplálkozáshoz. Az étkezés helyettesítő segíti a fogyást. A megfelelő hatékonyság elérése érdekében, helyettesíts naponta egy vagy két étkezést Figu Active termékekkel!

² A Pro Balanceban lévő magnézium hozzájárul a normál energia-anyagcseréhez.

³ A Protein italban lévő fehérjék hozzájárulnak a izomzat és a normál csontozat megőrzéséhez.



ÉTKEZÉSEK

Változatos **Body Mission** termékek

Krémés shake-ek, ínycsiklandó levesek... válaszd ki az étkezéseid saját ízlésed szerint! A tartós sikerért ismerd meg a kiegészítő termékeket is és online társad az alakformálásban!



Tálalási ötlet

KRÉMÉS SHAKE-EK

Kombináld a finom ízeket az értékes összetevőkkel! Keverd össze a port egy shakerben laktózmentes, zsírszegény tejjel és élvezd!

Figu Active eper-banán ízű shake (80201)

Figu Active latte macchiato ízű shake (80203)

Figu Active vanília ízű shake (80280)

Figu Active krémés csokoládé ízű shake (81130)



Csak 224–230 kcal adagonként



KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK



Tálalási javaslat



Tálalási javaslat



Tálalási javaslat

ÍZLETES LEVESEK

A finomságoknak és a tudatos étkezésnek nem kell kizárniuk egymást.

Ezt bizonyítják a finom Figu Active levesek is.

Figu Active „Auberge” burgonyaleves (80208)
Figu Active „Mediterrán” paradicsomleves (80209)
Figu Active „India” currys zöldségkrémleves (80210)



Csak 208–214 kcal adagonként

ROPOGÓS MÜZLI

Joghurtba keverve mennyei! Értékes rostok és zamatos áfonyadarabok.

Figu Active Vital áfonyás müzli (80295)



Csak 223 kcal adagonként

PRAKTIKUS SZELETEK

Különösen jó megoldás útközben. Minden szelet egy teljes étkezést helyettesít.

Figu Active ropogós karamell ízű szelet (80272)
Figu Active eper-joghurt ízű szelet (80284)
Figu Active nugát ízű szelet (80271)



Csak 224–226 kcal szeletenként



Tálalási javaslat



Tálalási javaslat



Tálalási javaslat

HERBAL FASTING DIÉTÁS TEAKEVERÉK

A diéta alatt különösen fontos a megfelelő folyadékbevitel.

A szakértők minimum 1,5 liter kalóriamentes folyadékot javasolnak naponta. A legjobb választás a diétás teakeverék!

Herbal Fasting diétás teakeverék (80205)



PROTEIN ITAL

A vanília ízű protein ital 80% fehérjét tartalmaz, melyek 5 különböző forrásból származnak. Az izomnövelés¹ támogatója.

Protein ital (80550)



PRO BALANCE

Diéta során a szervezet könnyen elsavasodhat. A Pro Balance gondoskodik a legfontosabb tápanyagokról és ellátja a szervezetet a szükséges ásványi anyagokkal, nyomelemekkel. A belső egyensúlyért.²

Pro Balance tableta (80102)



¹ A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg megtartásához és növeléséhez.

² A Pro Balance-ban lévő magnézium hozzájárul a normál energia-egyensúly megtartásához.



Kiegészítő termékek a kitartáshoz

Az alapsomagon kívül ezek a kiegészítő termékek is tökéletesek, hogy könnyebben elérd a kívánt célt. Mindenről gondoskodnak, ami a finom és egészséges fogyáshoz és a jobb formához szükséges. Az alapmegoldáson kívül a következő termékeket ajánljuk a célod eléréséhez. A Fiber Boost gondoskodik a rostokról, melyek tartósan elteltítenek. Az Aloe vera őszibarack ízű ivógél hozzáadott cukor nélkül² támogatja az energia-anyagcserét¹, valamint csökkenti a fáradtságot és a kifáradást¹.



Szeretnéd felgyorsítani az anyagcseréd?

Az Aloe vera őszibarack ízű ivógél támogatja az energia-anyagcserét¹. Nem tartalmaz hozzáadott cukrot, mégis kellemesen édes².



Éhségrohamok gyötörnek?

A Fiber Boost rostos italalap magas rosttartalmának köszönhetően tartósan eltelti.

¹ A C-vitamin hozzájárul a normál energia-anyagcseréhez, valamint a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez.

² Az Aloe vera őszibarack ízű ivógél a természetből származó cukrokat tartalmaz.



LR LIFETAKT

Meine Body Mission Mein Ernährungsplan Rezepte Fitness Erfolgsgeschichte

Hallo Alina!

Willkommen bei der Body Mission

Erfolg

dein Gewicht:

ÜBERNEHMEN

Dein heutiger Speiseplan

Morgens



Figuactiv Shake
Erdbeer-Banane-
Geschmack



A SZAKÉRTŐ TANÁCSA

„Mindenkinek ajánlom a teljes körű Body Mission programot, aki többre vágyik a kalóriák számolásánál. A termékeknek köszönhetően a fogyás egyszerű és finom. A motiváló személyi tréner segítségével a diéta csupán egy játékos folyamat lesz. Az összeállított táplálkozási tervek, a fitness videók és a sikereit megosztó közösség állandó motivációt jelent a háttérben.”

Dr. Sven Werchan, Táplálkozási szakértő



SAJÁT ONLINE SZEMÉLYI EDZŐD

Diétaprogramodhoz segítséget is nyújtunk

– hasznos eszközöket a súlykövetéshez, valamint remek egészséges recepteket találsz a <https://www.body-mission.com/hu/> weboldalon, amelyre bejelentkezhetsz az LR belső weboldalára szóló bejelentkezési adataiddal. Így feltáru előttd a Body Mission online világa.

A személyi trénered támogat a táplálkozásban, **a mozgásban és motivál a célig**

Táplálkozás

Mindenki szereti a változatosságot az étrendjében is. A napi három étkezésből helyettesíts kettőt Figu Active termékekkel és válassz egy kedvenc étkezést, ami lehet ebéd vagy vacsora is! Kombináld az étkezéseket az ízlésednek megfelelően: vegetáriánus, húsos és halas, vagy vegyes változat. A finom és egészséges receptekkel, illetve a táplálkozási tervvel egész héten, minden nap megfelelő a szervezet ellátása.

A fogyás így játékosan könnyűvé válik.

Motiváció

A diéta során nagyon fontos a folyamatos kitartás. A rendszeres motiváló üzenetek gondoskodnak az impulzusokról és emlékeztetnek, ha már rég nem jelentkeztél be. Osszd meg a sikereid az online közösséggel és cseréljétek tapasztalatokat! Amíg a saját sikertörténetedet éled, inspirálódj mások történetéből!

Mozgás

A személyi trénereddel nagyon könnyű lesz a mozgást a mindennapjaidba illeszteni. Ha minden nap erre szánsz néhány percet, a sport magától értetődő lesz. Megismerheted a gyakorlatokat, melyeket akár teljesen kezdők is könnyen elvégezhetnek. Ahogy a tested változik, egyre nagyobb örömet fogsz lelni a mozgásban. A body-mission.com weboldalon található videók nagyon hatékonyak és még sikeresebbé teszik a diétát.

7
DAYS

Egy hét **Body Mission**

Itt láthatod, hogy néz ki egy hét a diéta programmal. A body-mission.com weboldalon mindent megtalálsz, amire szükséged van: fitness videók tanácsokkal és receptötletek a kedvenc étkezésedhez. Vegetáriánus, hús- és halételek közül válogathatsz. Meglátod majd: a fogyás még soha nem volt ilyen könnyű!

HETI TERV



REGGEL

Figu Active latte macchiato
ízű shake

DÉLBEN

Karfiolfelfújt fetával

ESTE

Figu Active ropósos
karamell ízű szelet

+ TESTMOZGÁS



1. nap

Fogyasztási javaslat



2. nap

Fogyasztási javaslat



3. nap

REGGEL

Figu Active krémes csokoládé ízű shake

DÉLBEN

Zöld & piros rizottó

ESTE

Figu Active Vital áfonyás müzli

+ TESTMOZGÁS

REGGEL

Figu Active eper-banán ízű shake

DÉLBEN

Babos tészta karajjal

ESTE

Figu Active "India" currys zöldségkrémleves

+ TESTMOZGÁS

REGGEL

Figu Active Vital áfonyás müzli

DÉLBEN

Friss tortellini saláta

ESTE

Figu Active eper-banán ízű shake

+ TESTMOZGÁS



5. nap

Fogyasztási javaslat



6. nap



7. nap

Fogyasztási javaslat

REGGEL

Figu Active eper-banán ízű shake

DÉLBEN

Vegetáriánus paella tofuval

ESTE

Figu Active Vital áfonyás müzli

+ TESTMOZGÁS

REGGEL

Figu Active krémes csokoládé ízű shake

DÉLBEN

Édes-savanyú kínai egytálétel

ESTE

Figu Active eper-banán ízű shake

+ TESTMOZGÁS

REGGEL

Figu Active Vital áfonyás müzli

DÉLBEN

Kelkáposzta-spárgarolád

ESTE

Figu Active ropogós karamell ízű szelet

+ TESTMOZGÁS

¹ Súlykontroll: Napi két étkezés helyettesítéséként, kalóriaszegény táplálkozáshoz. Az étkezés helyettesítő segíti a fogyást. A megfelelő hatékonyság elérése érdekében, helyettesíts naponta egy vagy két étkezést Figuoactiv termékekkel!

Egy nap **Body Mission**

Fogyasztási javaslat



REGGEL

A Figu Active shake* tökéletes reggeli és kevés kalóriát tartalmaz. Ráadásul a krémes shake könnyen elkészíthető, így a rohanós reggelekbe is belefér.

Délben válaszd ki magad, mit eszel!



DÉLBEN

Napi három étkezésből kettőt helyettesíts Figuactiv termékekkel a súlyvesztés érdekében*. Napi egy kedvenc étkezés megengedett, ehhez ebédidő a legmegfelelőbb.



Energia 447 kcal

Fehérje 29,6 g

Szénhidrát 63 g

Rostok 4,8 g

Zsír 7,75 g



MINDENNAPI MOZGÁS

A sportos életmód a mindennapok fontos része. Illeszd be te is a napjaidba – akár reggel, akár este! A gyakorlatok módját, sorrendjét és sorozatszámát szabadon variálhatod. Minden fitness videót megtalálsz a body-mission.com weboldalon.

* Napi egy étkezés helyettesítése kalóriaszegény táplálkozás keretei között hozzájárul a súlyvesztéshez.



PÉLDARECEPT: CURRY-S CSIRKE MANGÓVAL

Hozzávalók 2 főre

- 100 g póréhagyma
- 200 g csirkemell filé
- 1 ek. repceolaj
- 1/2 tk. curry
- 1 mangó (konzerv vagy friss)
- 350 ml víz
- 1 zöldségleveskocka
- 150 g barnarizs
- 15 g mangó chutney

Elkészítés

Mosd meg, majd vágd apró darabokra a póréhagymát és a csirkemellet! Forrósítsd fel az olajat, add hozzá a hagymát, a csirkét és a curryt! Csöpögtesd le a mangó darabokat, vagy hámozd meg a friss mangót, szabadítsd meg a magjától és vágd darabokra! Fogd vissza a levét és vízzel pótold ki 0,5 literre, majd forrald fel! Ehhez add hozzá a zöldségleveskockát és főzd 10 percig kis lángon! A darabokra vágott mangót is add a többihez! Ízesítsd a mangó chutney-val! A főtt rizs tökéletesen passzol hozzá. Jó étvágyat!



Este mindenki valami finomságra vágyik. Az ízletes és meleg Figu Active levesek ínycsiklandóan finomak és eltelítenek.

NE FELEDKEZZ MEG A FOLYADÉKRÓL SEM!

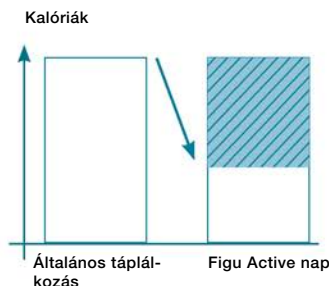
A diéta alatt különösen fontos a megfelelő folyadékbevitel. Főként ásványvíz, kalóriamentes gyümölcslé és tea fogyasztása ajánlott.

Tipp: Reggel egy pohár meleg víz segíti az anyagcsere beindítását.

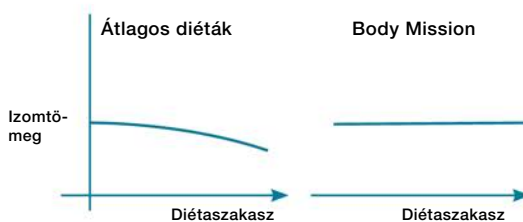


Body Mission alapok

Spórolj a kalóriákkal a Figu Active étkezések segítségével!



Az izomtömeg fejlődése



Így tűnik el a zsír

Hogy megszabadulj a nem kívánt zsírpárnáktól, fontos a megfelelő kalóriaégetés. A testben elraktározott tartalékok először akkor kezdenek majd csökkenni, ha a kalóriabevétel kisebb lesz, mint a kalória felhasználás.

Tehát diéta alatt elsősorban a kalóriabevételt kell csökkenteni. Ez a Figu Active termékekkel automatikusan megtörténik.

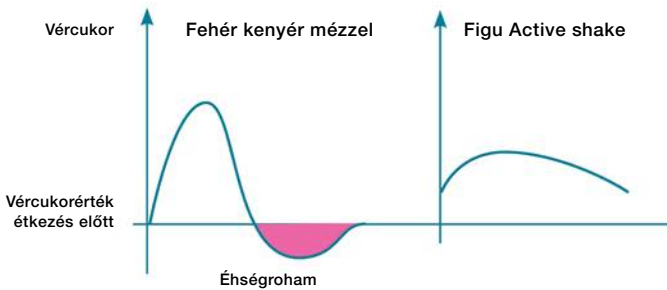
Következő lépésként az energiafelhasználást kell növelni, ezt pedig több mozgással érheted el.

BODY MISSION: A FEHÉRJÉK VÉDELME

Az izmok növelik az energiafelhasználást. Ez azt jelenti, hogy minél izmosabb vagy, annál nagyobb a szervezeted energiafelhasználása. Az izomtömeg fenntartása a hosszú távú, egészséges súlycsökkentés kulcsa. A diéta során a fehérjék fontos szerepet játszanak az izomtömeg megtartásában¹ és segítik az izomépítést² is.

A Figu Active termékek megfelelő mennyiségű fehérjét tartalmaznak és védik az izmokat, ezért hatékonyabbak más diétákkal szemben. Az izomzat megtartása csökkenti a zsír mennyiségét a szervezetben, így elkerülhető a jo-jo effektus.

A vércukorszint alakulása étkezés után



AZ ÉHSÉGROHAMOK ELKERÜLÉSE

A farkaséhség általában az olyan szénhidrátban gazdag étkezések után alakul ki, mint a tészták, édességek, vagy édes italok. Ezek felelősek a vércukorszint gyors növekedéséért és csökkenéséért.

A Figu Active termékekben a szénhidráttartalom csökkentett, így megelőzik az éhségrohamokat. Ehelyett nagy mennyiségben tartalmaznak fehérjéket, melyek gondoskodnak a telítettség érzéséről.

Protein ital



A Protein ital 80% fehérjét és magnéziumot tartalmaz. Az 5 különböző forrásból származó fehérjék, a magnézium és a B6-vitamin védik az izomzatot a diéta alatt^{1,2}.

¹ A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg megtartásához és fejlődéséhez.

² A magnézium hozzájárul a normál fehérje-szintézishez és az izomok normál funkcióinak megtartásához.

³ A B6-vitamin hozzájárul a normál fehérje- és glükogén-anyagcseréhez.



A **motiváció** meghozza a kívánt eredményt

Egy diéta akkor jó, ha működik. A Body Mission valóban működik – a finom ételek igazi élvezetet jelentenek, a személyi tréner pedig újra és újra motivál. Rendszeres motiváló üzenetekkel, pontos utasításokkal, hasznos tippekkel és változatos étrenddel megkönnyíti a diétát. A közösség tagjai, az ínycsiklandó receptek, a fitness videók és a saját súlykövetés folyamatosan motivál, amíg eléred a célot.

Az én diéta programom – az én eredményem

1–7. nap

Miután az elmúlt években sikertelenül próbálkoztam a különböző diétákkal, végül belevágtam a 28 napos Figu Active diéta programba. A shake-ek gyorsan a kedvenceimmé váltak: a vanília és a latte-macchiato ízű krémesen finom. Szinte el sem tudom hinni, hogy ezekkel fogyhatok! A kezdőknek is kiváló fitness videókkal ráadásul minden nap sportolok egy keveset.

8–14. nap

A változatos étkezéseknek köszönhetően egyáltalán nem esik nehezemre az étkezések betartása. Hogy kalóriát is égessek és izmot is építsek, ezen a héten növeltem a gyakorlatok sorozatszámát. Motivációként új ruhát és cipőt vásároltam az edzéshez.

15–21. nap

Ezen a héten Marrakeshbe utaztam nyaralni – ilyenkor szeretek kirúgni a hámból. De a shake-eknek és a praktikus szeleteknek köszönhetően – melyeket csak bedobtam a táskámba – követhettem a célomat. A mindennapi gyakorlatok helyett gyalog fedeztem fel a mesés várost. El se tudom hinni, hogy a nyaralás alatt is fogytam!

22–28. nap

Már csak 7 nap? Hihetetlen, hogy ilyen gyorsan elrepült az idő! A motivációm töretlen, hiszen már a ruháimon is észreveszem, hogy fogytam. Ezenkívül erősebbnek és fittebbnek érzem magam.

4 hét után elmondhatom, hogy három új nadrágot vettem és minden reggel örülök az új tükörképemnek. Pedig még el sem értem a célom!



Cornelia Scharmer (54, Münster) kipróbálta a Body Mission diéta programot. Célja: megszabadulni a télen felszedett kilóktól. Olvassátok el a történetét!





Mozogj a jó közérzetért és a látható eredményekért!

A helyes táplálkozás az első lépés a kívánt testsúly eléréséhez. A jó közérzethez pedig elengedhetetlen a mozgás a Body Mission diéta program során. Ráadásul már kevés ráfordítással elérheted az első célokat, megfelelő kitartással pedig igazán feszes lehetsz!



LEGYEN A MOZGÁS IS A DIÉTÁD RÉSZE!

Futás, úszás, súlyozás... Sok sportág segíti a zsírégetést. De ne izgulj! Kevés ráfordítással is látható eredményeket érhetsz el. A gumiszalag például szinte minden mozgásformához és edzettségi szinthez ideális – ráadásul otthon is használható! Hatékony gyakorlatokat találsz a www.body-mission.com oldalon a fitness videóknál.

MORE QUALITY

for your life.

LR Health & Beauty Systems Kft. · H-1139 Budapest · Váci út 99. · Tel.: +36 1 477 4245
Service.hu@LRworld.com · www.LRworld.com

LR Partnered:

www.aloewebshop.hu

Az LR termékeit LR Partnerek értékesítik.

Az LR Health & Beauty Systems fenntartja a közölt adatokkal, illetve a tartalom bármely részével kapcsolatos változtatás jogát, az esetleges nyomdahibákból fakadó tévedésekért nem vállal felelősséget.

Kód: 95010-408

HU