



HEALTH & BEAUTY

LR/LIFETAKT

Body Mission

STAP VOOR STAP
JE GEWENSTE
GEWICHT BEREIKEN



MORE QUALITY
for your life.

28
DAYS

Body Mission

Jezelf goed voelen en er goed uitzien – met **Body Mission**!

Wat is je doel? Enkele kilo's verliezen, in vorm zijn voor jouw volgende strandvakantie, of delete meerdere kledingmaten verliezen? Wat het ook mag zijn, we willen allemaal hetzelfde: in de spiegel kijken en tevreden zijn met wat we zien. Een aantrekkelijk lichaam waarin je zelfverzekerd kan zijn.

Of het nu gaat om een bruiloft of een ander belangrijk evenement, een fijn lichaamsgevoel is een perfecte start in die nieuwe fase van je leven. Als dat je doel is, start dan met Body Mission en je zal snel merken dat het de moeite waard is!



INLEIDING

Jouw Body Mission **04**

BASISOPLOSSING

Body Mission 28 Dagenset **06**

INDIVIDUELE AANVULLENDE PRODUCTEN

Jouw ondersteuning **10**

TIPS VAN DE EXPERT

Jouw afslankcoach **12**

Een Body Mission week **14**

Een Body Mission dag **16**

Body Mission:
De basis **18**

Jouw motivatie **20**

Beweging **22**



SUCCES BOEKEN MET BODY MISSION

Is de eerste stap al gehaald: Jouw persoonlijk doelgewicht bepaald? Perfect! Het succesconcept is Body Mission. Het is een holistische oplossing voor het bereiken van jouw gewenste gewicht, op basis van drie pijlers.

De Body Mission 28 dagenset wordt aangevuld met individuele aanvullende producten en een afslankcoach die je volledig ondersteunt op gebied van voeding, fitness en motivatie.



LR LIFETAKT

Een concreet doel – en de weg erheen!

Het belangrijkste voor gewichtsverlies? Een concreet, haalbaar doel. Bepaal jouw gewenste gewicht of het aantal dagen dat je wil „doorzetten“. LR LIFETAKT is jouw partner die je daarbij persoonlijk ondersteunt met producten van hoge kwaliteit. Alle Body Mission producten maken deel uit van een holistische oplossing die jou niet alleen in gezonde voeding begeleidt, maar ook op het gebied van lichaamsbeweging en levensstijl.

De Body Mission Basisoplossing loopt 28 dagen. Ze bestaat uit producten die je kunt gebruiken om maaltijden te vervangen, steun van dieetgenoten en exclusieve toegang tot de online afslankcoach. Dit vormt samen de drie onderwerpen van voeding, oefening en motivatie. Al deze componenten samen ondersteunen jou op lange termijn in jouw project naar zelfzekerheid. Je hebt nu jouw doel in gedachten – Body Mission brengt jou daar.

DE DRIE PIJLERS VAN BODY MISSION:

 **Body Mission**
BASISOPLOSSING

 **Individuals**
INDIVIDUELE AANVULLENDE
PRODUCTEN

 **Expert Tips**
TIPS VAN DE EXPERT

DE BODY MISSION 28 DAGEN SET VOLLEDIG NAAR JOUW EIGEN SMAAK

Alles wat je nodig hebt in één doos – dat is op maat gemaakt comfort. Want uit het volledige Figu Active assortiment kan je jouw levelingssoepen, -shakes en -repen individueel uitkiezen. Daarbij ontvang je dieetbegeleiders en vele extra's. Stel jouw gewenste combinatie eenvoudig samen!



Met motivatie jouw gewenste gewicht bereiken

Jouw dagelijkse plus voor een nieuw, aantrekkelijk lichaamsgevoel. Body Mission begeleidt je 28 dagen lang op jouw weg naar je gewenste gewicht¹. Daarbij wordt je driemaal ondersteund.



Maaltijdvervanging: Tijdens een dieet is het bijzonder belangrijk om het lichaam te voorzien van alle belangrijke voedingsstoffen. Met Figu Active kan je gewicht verliezen door twee van de drie maaltijden per dag te vervangen¹. De shakes, soepen, flakes en repen zijn snel te bereiden, zorgen voor een evenwichtig dieet en smaken ook echt goed: van zoet en romig tot krokant.



Dieetbegeleider: Pro Balance en Protein Power – Jouw dieetbegeleiders² ondersteunen je bij je dieet, verzorgen je met voedingsstoffen en voorkomen de afname van spieren. Daarboven draagt de kruidenvastentheet bij tot een calorieloze waterhuishouding.



Coach: Je krijgt een exclusieve online toegang tot je persoonlijke afslankcoach met wekelijkse plannen voor makkelijk gewichtsverlies. Dankzij heerlijke recepten die makkelijk te bereiden zijn, hoef je je geen zorgen meer te maken over wat en wanneer te eten. Het persoonlijk schema, de grote community en de eenvoudige fitnessvideo's zorgen ervoor dat je gemotiveerd blijft.

Start nu. Je zal niet stoppen met het eenvoudige pad van Body Mission.

¹ Gewichtscontrole: Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden met oog op een caloriearm dieet draagt bij tot gewichtsafname. Om de werking te garanderen kan je dagelijks 1 tot 2 maaltijden vervangen.

² Het magnesium in de Protein Power draagt bij tot een normale energiehuishouding.

³ De proteïne in de Protein Power draagt bij tot behoud en toename van de spiermasse en instandhouding van de beenderen.



Serveertip



Serveertip



Serveertip



Serveertip

JOUW MAALTIJDEN

De veelzijdigheid van **Body Mission** in een oogopslag

Romige shakes, hartige soepen... – Vul je hoofdgerechten in naar eigen smaak. En voor gegarandeerd succes: jouw dieetbegeleider.

ROMIGE SHAKES

Combineer lekkere smaken en waardevolle ingrediënten: eenvoudig met melk in een shaker mengen en genieten!

Figuactiv Aardbei-Banaan smaak (80201)

Figuactiv Latte-Macchiato smaak (80203)

Figuactiv Vanille smaak (80280)

Slechts 224-230 kcal per portie



HARTIGE SOEPEN

Hartige smaken en calorie-bewustzijn gaan samen! Dat bewijzen de lekkere Figuactiv-soepen

Figuactiv Aardappel soep „Aubergine“ (80208)

Figuactiv Tomatensoep „Mediterraneë“ (80209)

Figuactiv Groenten-Curry soep „India“ (80210)

Slechts 208 – 214 kcal per portie



KROKANTE FLAKES

Zoals een muesli: Figuactiv Vital Crunchy-Cranberry kan met yoghurt gemengd worden. Het bevat waardevolle granen en fruitige cranberry stukjes.

Figu Active Flakes Crunchy Cranberry (80295)

Slechts 223 kcal per portie



PRAKTISCHE REPEN

Bijzonder praktisch voor onderweg: iedere zoete of hartige reep vervangt een volwaardige maaltijd!

Figuactiv Crunchy Caramel smaak (80272)

Figuactiv Aardbei Yoghurt smaak (80284)

Figuactiv Nougat smaak (80271)

Slechts 224 – 226 kcal per portie



JOUW DIEETBEGELEIDER



Serveertip



Serveertip



Serveertip

KRUIDENTHEE

Tijdens een dieet is water drinken enorm belangrijk! Experts bevelen minstens 1,5l caloriearme dranken per dag aan. Optimaal geschikt daarvoor is de Figuactiv kruidenthee.

Kruidenthee (80205)



PROTEÏNE DRINK

De Figuactiv Proteïne drink bevat 80% zuivere proteïne uit 5 verschillende bronnen, met lekkere vanille smaak.¹

Protein Power Drankpoeder Vanille (80550)



PRO BALANCE

Tijdens een dieet bestaat de kans tot oververzuring. ProBalance levert uw lichaam waardevolle basische mineralen en sporenelementen voor innerlijke balans!²

Pro Balance Tabletten (80102)



¹ Proteïne draagt bij tot het behoud en toename van spiermassa

² Het magnesium in Pro Balance draagt bij tot het elektrolyt-evenwicht.



De boost voor jouw uithoudingsvermogen: individuele aanvullende producten

De basisoplossing is de begeleider naar een lichaam waar je je goed in voelt. Deze geeft je alles wat je nodig hebt om op een gezonde manier gewicht te verliezen, er beter uit te zien en je beter te voelen. Naast deze basisoplossing bevelen we ook de individuele aanvullende producten aan die jou individueel helpen bij het bereiken van jouw doelen.

Fiber Boost biedt bijvoorbeeld vezels die gedurende lange tijd een vol gevoel geven. Of de Aloë Vera Drinkgel-Perziksmak, zonder toegevoegde suiker² maar nog steeds aangenaam zoet, die het energiemetabolisme ondersteunt en vermoeidheid vermindert¹.

Metabolisme versterken?

Aloe Vera Drinking Gel Perzik ondersteunt uw energiestofwisseling¹. Bovendien smaakt het nog lekker zoet, zonder toegevoegde suikers².



Altijd honger?

De vezel drank Fiber Boost heeft een hoog vezelgehalte, wat zorgt voor een langdurig voldaan gevoel.

¹ Vitamine C draagt bij tot een normale energiestofwisseling en vermindert moeheid en vermoeidheid.

² Aloe Vera Drinking Gel met perziksmak bevat natuurlijke suikers



Jouw persoonlijke afslankcoach ondersteunt in voeding, motivatie en beweging.

Voeding

Kijk uit naar dagelijkse variatie in jouw voeding: Dagelijks eet je drie maaltijden, waarvan twee FiguActive maaltijden en één traditionele maaltijd – het maakt niet uit of je 's middags of 's avonds wil koken. Combineer de maaltijden naar eigen keuze, in vegetarische variant, met vlees of vis, of in combinatie. Met de heerlijke en gezonde online recepten en dieetplannen kan je jouw week gemakkelijk plannen en elke dag de meest essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen. Gewicht verliezen is nog nooit zo eenvoudig geweest!

Motivatie

Tijdens een dieet is het vooral belangrijk om gemotiveerd te blijven. De regelmatige motiverende emails zorgen voor nieuwe impulsen en herinneren je eraan als je lang niet hebt ingelogd. Bekijk de succesverhalen van je online community en deel ook je eigen ervaringen. Vertel over jouw eigen successen, maar ook over mindere momenten. Je zal zien hoe constructief het is om hierover met gelijkgestemden te communiceren. Laat je inspireren door de ervaringen van andere Body Mission-leden, terwijl jij je eigen succesverhaal beleeft.

Fitness en beweging

Met je afslankcoach is het heel eenvoudig om fitness en lichaamsbeweging in je dagelijkse routine te integreren. Als je elke dag een paar minuten hiervoor reserveert, zal sporten vanzelfsprekend worden. De oefeningen kunnen door iedereen uitgevoerd worden en zijn dus zeer geschikt voor beginners. Hoe meer jouw lichaam verandert, hoe meer plezier je zal beleven in beweging. De fitnessvideo's op body-mission.com zijn bijzonder effectief en maken jouw dieet nog succesvoller!



DE EXPERT AAN JOUW ZIJDE

„Voor iedereen die meer wil dan alleen calorieën tellen, adviseer ik het holistische concept van Body Mission. De Body Mission producten maken gewicht verliezen makkelijk en lekker. De online afslankcoach maakt het dieet een leuke ervaring, samen met heerlijke voedingsplannen, fitnessvideo's en een sterke community die je steunt en motiveert met hun succesverhalen.“

Sven Werchan, voedingsdeskundige



JE PERSOONLIJKE TOEGANGSCODE

De Body Mission 28 Dagenset bevat een flyer met een exclusieve toegangscode tot jouw persoonlijke afslankcoach. Deze code opent de wereld naar jouw Body Mission.

Een week met Body Mission

Om je een beter idee te geven van hoe een week met de Body Mission eruit ziet, is hier een voorbeeld van een overzicht van 7 dagen. Met jouw persoonlijke afslankcoach op body-mission.com vind je alles wat je nodig hebt: een verscheidenheid aan video's met sportinstructies en een uitgebreide selectie recepten, met vegetarische, vlees- of visgerichte optie, of een combinatie. Je zal het merken: gewicht verliezen is nog nooit zo makkelijk geweest!



7 DAGENPLAN IN EEN OOGOPSLAG



Dag 1

Serveertip



Dag 2

Serveertip



Dag 3

'S MORGENS

Figuactiv Shake
Latte-Macchiato smaak

'S MIDDAGS

Groenrode risotto

'S AVONDS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT

'S MORGENS

Figuactiv Shake
Aardbei-banaan smaak

'S MIDDAGS

Bonenpasta met varkensfilet

'S AVONDS

Figuactiv Groeten-curry soep

+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT

'S MORGENS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

'S MIDDAGS

Verse tortellini salade

'S AVONDS

Figuactiv Shake
Aardbei-banaan smaak

+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT



Dag 4

Serveertip



Dag 5

Serveertip



Dag 6



Dag 7

Serveertip

'S MORGENS

Figuactiv Shake
Latte-Macchiato smaak

'S MIDDAGS

Aardappel ovenschotel met feta

'S AVONDS

Figuactiv Reep Crunchy
Karamel smaak

+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT

'S MORGENS

Figuactiv Shake
Aardbei-banaan smaak

'S MIDDAGS

Vegetarische paella met tofu

'S AVONDS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT

'S MORGENS

Figuactiv Shake
Latte-Macchiato smaak

'S MIDDAGS

Zoetzure Chinese pan

'S AVONDS

Figuactiv Shake
Aardbei-banaan smaak

+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT

'S MORGENS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

'S MIDDAGS

Savooikool-asperges
rollades

'S AVONDS

Figuactiv Riegel Crunchy
Karamel smaak

+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT

¹ Gewichtscntrole: Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden in kader van een caloriearme voeding door een maaltijdvervanger draagt bij tot gewichtsafname. Om de aangegeven werking te bereiken, moeten dagelijks twee hoofdmaaltijden vervangen worden.

Een Body Mission dag in detail



's Middags kan je kiezen voor je lievelingseten.
Vb. Kippenstoofpotje met curry en mango.



De Figuactiv Shake* smaakt heerlijk en bespaart calorieën. Daarnaast is de romige shake in een oogwenk bereid, als het 's morgens snel moet gaan.

Om gewicht te verliezen, dienen twee van drie maaltijden vervangen te worden door Figuactiv-producten*. Eén lievelingsmaaltijd per dag is toegestaan – hiervoor is de middagmaaltijd het best geschikt!



Energie 447 kcal
Proteïnen 29,6 g
Koolhydraten 63 g
Vezels 4,8 g
Vet 7,75 g

VOORBEELDRECEPT: Kip met curry en mango

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 g lente-uitjes
- 200 g kippenborst filet
- 1 el koolzaadolie
- ½ tl currypoeder
- 1 mango (uit blik of vers)
- 350 ml water
- 1 blokje groentebouillon
- 150 g volkoren rijst
- 15 g mango-chutney

Bereiding

Lente-uitjes en kippenborst filet wassen en klein snijden. De olie warm laten worden. Lente-uitjes, kippenborst filet en curry toevoegen en aanbraden. De mangoreepjes draineren, of de verse mango schillen, de pit verwijderen en in reepjes snijden. Het sap opvangen en met water tot 0,5l brengen, erbij gieten en laten koken. De groentebouillon hierin laten oplossen en alles ca. 10 minuten op een laag vuur laten koken. De mangoreepjes in kleinere stukjes snijden en toevoegen. Met mango-chutney kruiden en op smaak brengen. Serveer met gekookte rijst. Smakelijk eten!



's Avonds eet men graag iets hartigs. De lekkere en warme Figuactiv-soepen zijn hier uiterst geschikt voor, en ze zorgen voor een verzadigd gevoel.



JOUW DAGELIJKSE BEWEGING

Een lichte vorm van beweging moet elke dag op het programma staan. Of jij een opkikkertje in de ochtend of een avond work-out verkies, het is volledig aan jou! Telkens kan je de soort oefeningen en de intensiteit ervan aanpassen. Alle video's zijn te vinden bij jouw persoonlijke afslankcoach op body-mission.com!

* Het vervangen van twee van de dagelijkse maaltijden in kader van een caloriearme voeding door zulke maaltijdvervanging draagt bij tot gewichtsverlies.

VERGEET NIET: VEEL DRINKEN!

Volgende hydrateren is belangrijk! Geschikt hiervoor zijn mineraalwater, verdunde vruchtensappen en thee, zoals bijvoorbeeld de kruidenvastentheethe!

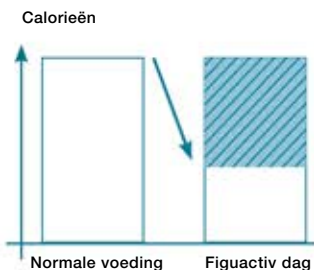
Tip: een glas warm water 's ochtends boost de stofwisseling!



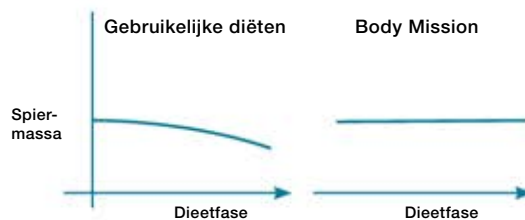
Body Mission: De basis



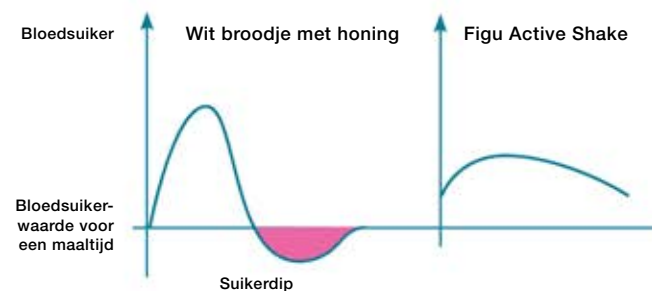
Calorieën besparen met Figuactiv maaltijden



Behoud van de spiermassa



Bloedsuikerverloop na een maaltijd



Vet verliezen: hoe?

Om die ongeliefde vetoverschotten te laten verdwijnen is een hoge vetverbranding belangrijk: de reserves die in het lichaam opgeslagen zijn worden slechts aangegrepen wanneer de calorietoevoer lager is dan het calorieverbruik. Daarom is het belangrijk bij een dieet om op de eerste plaats de calorietoevoer te verminderen. Dat gebeurt met de Figuactiv-producten automatisch. Daarnaast dient het energieverbruik verhoogd te worden – dat bereik je door meer te bewegen.

Spiermassa behouden en opbouwen met proteïne

Spieren verhogen het energieverbruik. Dat betekent: Hoe meer spieren jouw lichaam verzorgen moet, hoe groter het calorieverbruik is. Het behoud van de spiermassa is daarom de sleutel tot de duurzame, gezonde gewichtsvermindering. Tijdens een dieet helpen proteïnen daarbij, want zij verhinderen de afname van spiermassa¹ en helpen daarenboven bij de opbouw van de spieren² – de Figuactiv-producten hebben een hoog aandeel proteïne en ondersteunen je spieren daarom beter dan diëten met minder proteïne-toevoer! Het behoud van de musculatuur verlaagt langdurig het vetaandeel in jouw lichaam, en het jojo-effect wordt vermeden.

Geen honger lijden: hoe?

Reuzehonger ontstaat meestal na koolhydraatrijke maaltijden, zoals noedels, zoetigheden en zoete dranken. Zij zijn verantwoordelijk voor een snelle toename en afname van de bloedsuikerspiegel. In de Figuactiv-producten is het aandeel koolhydraten verminderd, en worden zo honger aanvallen vermeden. In plaats daarvan zorgen ze voor een hoog gehalte aan proteïnen, die hoofdzakelijk verantwoordelijk zijn voor een verzadigd gevoel.

Protein Power



80% zuiver eiwit en essentieel magnesium zijn opgenomen in Protein Power. De 5 verschillende eiwitcomponenten, evenals magnesium en vitamine B6, beschermen je spieren tijdens het dieet.^{1,2}

¹ Proteïnen dragen bij tot toename en behoud van de spiermassa.

² Magnesium draagt bij tot een normale proteïnesynthese en een normale spierfunctie.

³ Vitamine B6 draagt bij tot een normaal eiwit- en glycogeenmetabolisme.



Motivatie brengt je tot jouw doel

Een dieet is goed als het werkt. De Body Mission doet dat – omdat het je met je eigen smaak en met een persoonlijke afslankcoach begeleidt en aanmoedigt. Met regelmatige motiverende e-mails, uitgebreide instructies, handige tips en gevarieerde voedingsplannen, wordt gewichtsverlies eenvoudig. Ervaringen delen met andere leden van de community op body-mission.com, heerlijke recepten, fitnessvideo's en persoonlijke gewichtsoopvolging houden je gemotiveerd totdat je je doel bereikt hebt.

Mijn Body Mission succesverhaal

Dag 1–7

Nadat ik in het verleden reeds verschillende diëten – jammer genoeg zonder blijvend succes – geprobeerd had, startte ik vol motivatie mijn Body Mission. De Figuactiv shakes zijn snel mijn favorieten geworden: Latte Macchiato en vanille zijn heerlijk romig en lekker – ik kan het nauwelijks geloven dat ik daarmee afslanken kan. Met behulp van de fitnessvideo's, die ook voor beginners makkelijk te volgen zijn, kan ik mezelf dagelijks tot sporten motiveren!

Dag 8–14

Dankzij de grote afwisseling is het niet moeilijk mij aan het voedingsplan te houden. Om bijkomende calorieën te verbranden en spieren op te bouwen, verhoog ik deze week het aantal herhalingen van de fitnessoefeningen. Ter motivatie heb ik een nieuwe outfit en nieuwe sportschoenen!

Dag 15–21

Deze week heb ik vakantie en reis ik naar Marrakech – normaal een tijd dat ik mezelf graag laat gaan. Maar dankzij de shakes en de praktische repen, die voor onderweg eenvoudig in mijn tas passen, is het zeer makkelijk mijn doel te behouden. In plaats van meer oefeningen verken ik liever te voet de betoverende stad. Nauwelijks te geloven: na de vakantie ben ik zelfs nog meer afgeslankt!

Dag 22–28

Nog maar 7 dagen? Ik vraag me af waar de tijd gebleven is. Mijn motivatie is ononderbroken – ook omdat ik aan mijn broeken merk dat ik effectief afgevallen ben. Daarnaast voel ik me duidelijk strakker en fitter.

Mijn conclusie na vier weken? Ik heb 3 nieuwe broeken gekocht en kijk elke ochtend graag naar mijn spiegelbeeld!



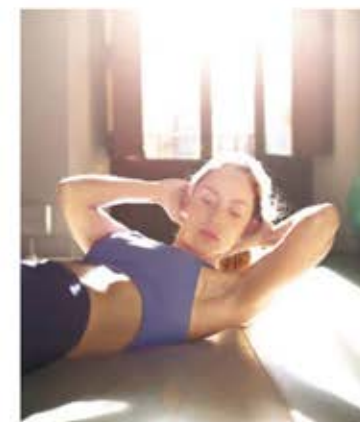
Cornelia Scharmer, 55, uit Münster

„Mijn doel: om die vervelende winterkilo's verliezen“

C. Scharmer

Beweging voor jouw welzijn en zichtbaar resultaat

Voeding aanpassen is de eerste stap naar jouw gewenste gewicht. Maar om je volledig in te zetten voor jouw Body Mission, is ook beweging heel belangrijk. Zelfs met weinig moeite kan je succes boeken, en je zult zien: op de lange termijn voel je je steviger en energieker.



VERSTERK JOUW DIEET MET BEWEGING!

Joggen, zwemmen, gewichten heffen... Er zijn veel sporten die vetverbranding sterk bevorderen. Maar maak je geen zorgen: zelfs met weinig moeite kan je zichtbare resultaten behalen. Body Mission biedt eenvoudige oefeningen waarvan u de intensiteit zo nodig kan opdrijven. De video's op body-mission.com maken de training makkelijker en tonen oefeningen voor alle spiergroepen. Ook voor het uithoudingsvermogen is er voldoende, en voor de lol: doe de training van de dag, dat brengt veel variatie in jouw proces.

MORE QUALITY

for your life.

LR Cosmetic Belgium BVBA – B-2200 Herentals
LR Health & Beauty Systems – NL-5060 AA Oisterwijk

Overhandigd door:

De verkoop van LR-producten gebeurt via LR-Partners

LR Health & Beauty Systems behoudt zich wijzigingen voor aan producten omwille van technische en kwalitatieve verbeteringen alsook omwille van vergissingen door eventuele drukfouten.

Art. nr.: 95010-211

BE-nl