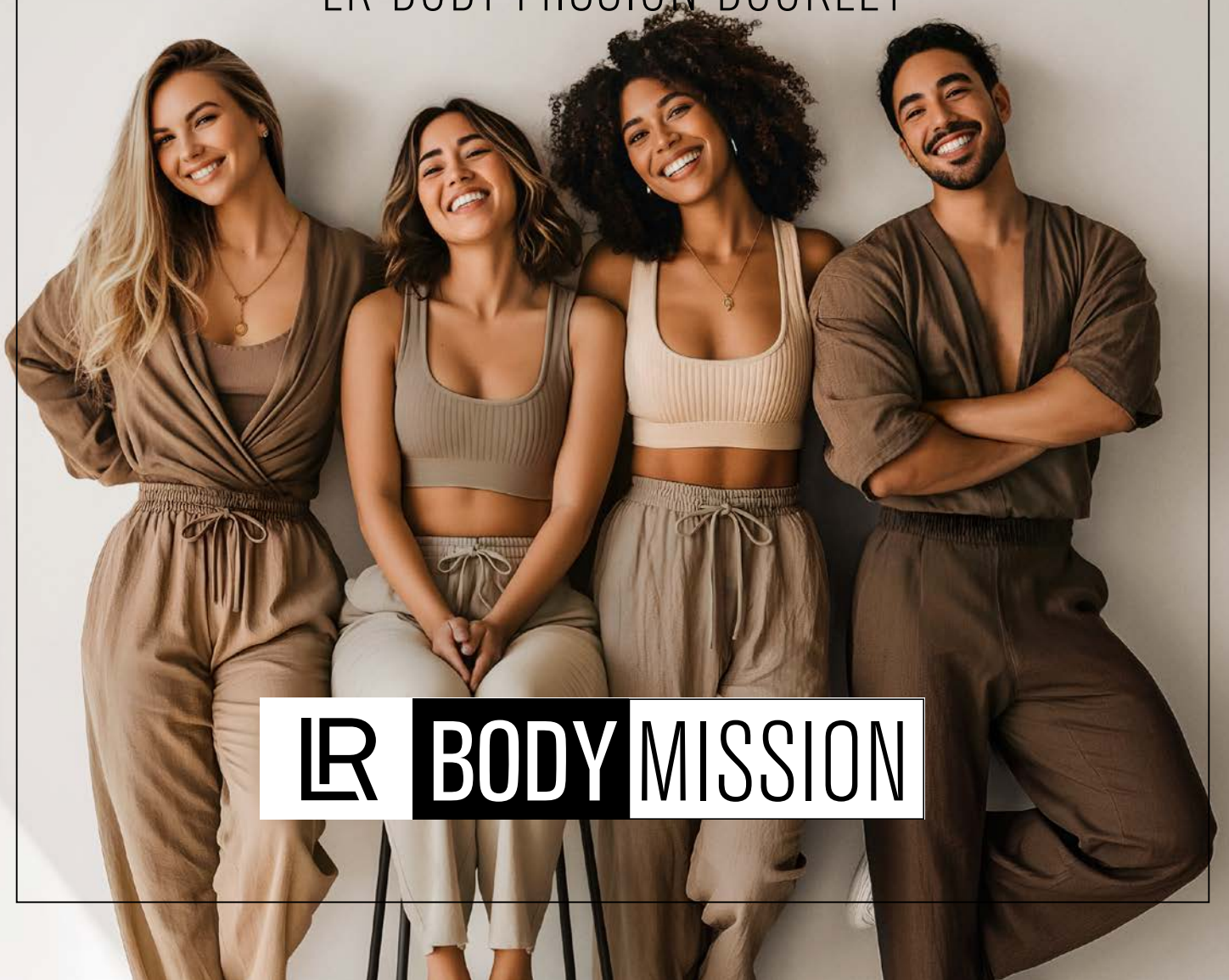


# DER SMARTE WEG ZU EINEM GUTEN KÖRPERGEFÜHL

---

LR BODY MISSION BOOKLET



**LR** BODY MISSION

# LR BODY MISSION



## LET'S DO IT!

## DU HAST EINE GROSSARTIGE WAHL GETROFFEN.

Mit deiner **LR BODY MISSION** kannst du jetzt Vollgas auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht<sup>1</sup> geben. Egal, welches Ziel du verfolgst – deine **LR BODY MISSION** ermöglicht es, mit leckeren Produkten, ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und Tipps für einen gesunden Lifestyle deinem Ziel näher zu kommen.

**Wir zeigen dir in dieser Broschüre, wie easy das geht!**

<sup>1</sup> **Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz (LR FIGUACTIVE Shake, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden. **Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz (LR FIGUACTIVE Shake, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollte täglich eine Hauptmahlzeit durch einen Mahlzeiterersatz ersetzt werden.



# INHALT

## LR BODY MISSION

---

EIN TAG MIT DER **LR BODY MISSION**

---

EINE WOCHE MIT DER **LR BODY MISSION**

---

DEINE LR **FIGU**ACTIVE MAHLZEITEN

---

DEIN ONLINE-SUPPORT

---

DEINE BEGLEITER

---

DEIN ERFOLG

---



# LR BODY MISSION

## ARE YOU READY FOR MORE?

Mit der Bestellung deiner **LR BODY MISSION** hast du den ersten Schritt auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht<sup>1</sup> gemacht. Und nun geht es an die Umsetzung. We have good news – es ist ganz einfach! Deine **LR BODY MISSION** besteht aus 3 Teilen:



Leckere LR **FIGUACTIVE Mahlzeiten**



**Smarte Begleiter** für deinen Weg zum Wohlfühlgewicht<sup>1</sup>



**Online-Support** mit vielen Tipps & Tricks für eine erfolgreiche **LR BODY MISSION**.



SETBEISPIEL



<sup>1</sup> **Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden. **Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollte täglich eine Hauptmahlzeit durch einen Mahlzeitenersatz ersetzt werden.

Damit du sofort mit deiner **LR BODY MISSION** starten kannst, findest du hier eine Übersicht, wie du die LR **FIGUACTIVE** Produkte zubereitest und wie du die smarten Begleiter nutzen kannst.

## ERSETZE 1-2 MAHLZEITEN AM TAG

Möchtest du dein Gewicht halten oder abnehmen?<sup>1</sup> Dann ersetze 1 oder 2 Mahlzeiten am Tag durch LR **FIGUACTIVE** Shakes, Suppen, Flakes und oder eine Bowl. Die verbleibenden Mahlzeiten kannst du wie gewohnt genießen.



### SHAKES

Mische 3 EL in 300 ml Sojamilch



3 x + 300 ml



### SUPPEN

Rühre 7 EL in 350 ml heißes Wasser ein



7 x + 350 ml



### FLAKES

Verrühre 6 EL mit 300 ml Sojamilch



6 x + 300 ml



### BOWL

Verrühre 7 EL mit 120 ml Sojamilch



7 x + 120 ml

## SMARTE BEGLEITER\*

Drei starke LR LIFETAKT Produkte unterstützen dich auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht<sup>1</sup>.



#### Pro Balance:

4 Tabletten nach jeder Mahlzeit, zur Unterstützung deines Säure-Basen-Haushalts<sup>2</sup>



#### Protein Power:

Für den kleinen Hunger am Abend, zur Unterstützung deiner Muskulatur<sup>3</sup>



#### Kräuter Fastentee:

Für die tägliche Versorgung mit reichlich Flüssigkeit

\* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

<sup>2</sup> Das Magnesium in Pro Balance trägt zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und zum Elektrolytgleichgewicht bei.

<sup>3</sup> Proteine tragen zur Erhaltung der Muskelmasse bei und Zunahme an Muskelmasse bei.

# EINE WOCHE MIT DER LR BODY MISSION

Hi, ich bin Stefan. Ich bin 36 Jahre alt und arbeite im Vertrieb. Mein Arbeitsalltag war in den vergangenen Monaten super stressig und ich war geschäftlich sehr viel unterwegs. Die überschüssigen Kilos möchte ich jetzt unbedingt wieder loswerden.

Die **LR BODY MISSION** hat mich mit ihrem einfachen Konzept überzeugt. Die Zubereitung der Shakes, Suppen, Flakes und der Bowl ist einfach und schnell erledigt, sodass ich das Programm perfekt in meinen Alltag eingliedern kann.<sup>1</sup>

Zudem erhalte ich genug Unterstützung, um wieder zurück zu einem Lifestyle mit ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung zu finden. Besonders überzeugt hat mich aber die Auswahl an Geschmacksrichtungen.

**Ich habe mich für folgende Produkte entschieden, die mich nun für rund 30 Tage begleiten werden:**

- 2x Shakes (Soft Vanilla, Lovely Coffee)
- 1 x Suppe (Sweet Potato)
- 1 x Crusty Raspberry Flakes
- 1 x Berry Dream Bowl



+



<sup>1</sup> **Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden. **Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollte täglich eine Hauptmahlzeit durch einen Mahlzeiterersatz ersetzt werden.

## Wochenplan mit Fisch und Fleisch:

### TAG 1

#### MORGENS



#### MITTAGS

Hackfleisch-paprikapfanne

#### ABENDS



### TAG 2

#### MORGENS



#### MITTAGS

Fisch im Gemüsenest

#### ABENDS



### TAG 3

#### MORGENS



#### MITTAGS

Brokkolisalat mit Putenbrust

#### ABENDS



### TAG 4

#### MORGENS



#### MITTAGS

Hähnchentopf mit Curry und Mango

#### ABENDS



### TAG 5

#### MORGENS



#### MITTAGS

Getreidepfanne mit Hackfleisch mexikanische Art

#### ABENDS



### TAG 6

#### MORGENS



#### MITTAGS

Seelachssalat in Senfsoße mit Kartoffeln

#### ABENDS



### TAG 7

#### MORGENS



#### MITTAGS

Bohnenpasta mit Schweinefilet

#### ABENDS



### DEINE SMARTEN BEGLEITER\*

**Pro Balance:** 4 Tabletten nach jeder Mahlzeit.

**Protein Power:** Für den kleinen Hunger am Abend.

**Kräuter Fastentee:** Für die tägliche Versorgung mit genug Flüssigkeit.

\* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Einzelne Produkte sind in einigen Ländern nicht verfügbar.

# EINE WOCHE MIT DER LR BODY MISSION

Hi, ich bin Elisa. Ich bin 30 Jahre alt und befinde mich am Ende meiner Elternzeit. Natürlich habe ich durch die Schwangerschaft ein wenig zugelegt – das ist ja ganz normal. Jetzt möchte ich aber wieder zu meinem Ausgangsgewicht zurück und habe nach einer Lösung gesucht, die ich einfach in meinen Alltag mit Baby integrieren kann.

Mir war es wichtig, dass ich auch während der Gewichtsabnahme nicht jeden Tag das Gleiche esse und genug Abwechslung habe.<sup>1</sup> Darüber hinaus ernähre ich mich vegan. Besonders angetan haben es mir die Shakes – sie sind super schnell zubereitet und schmecken himmlisch. Zusätzlich erhalte ich tolle Tipps für ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung auf [www.body-mission.com](http://www.body-mission.com).

**Folgende Produkte habe ich bestellt, die für ca. einen Monat lang ausreichen:**

- 2 x Shakes (Fruity Strawberry, Smooth Cocoa)
- 1 x Suppe (Juicy Tomato)
- 1 x Crusty Raspberry Flakes
- 1 x Berry Dream Bowl



<sup>1</sup> **Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden. **Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollte täglich eine Hauptmahlzeit durch einen Mahlzeitenersatz ersetzt werden.

# Veganer Wochenplan:



## TAG 1

### MORGENS



### MITTAGS

Veganes Chili

### ABENDS



## TAG 2

### MORGENS



### MITTAGS

Asia Wok  
Gemüse

### ABENDS



## TAG 3

### MORGENS



### MITTAGS

Champignon  
Gemüsepfanne

### ABENDS



## TAG 4

### MORGENS



### MITTAGS

Burger mit  
Auberginen-Patty

### ABENDS



## TAG 5

### MORGENS



### MITTAGS

Herzhafter  
Pfannkuchen mit  
Champignons

### ABENDS



## TAG 6

### MORGENS



### MITTAGS

Gebackener  
Brokkoli mit Linsen

### ABENDS



## TAG 7

### MORGENS



### MITTAGS

Sommerrollen an  
Erdnusssoße

### ABENDS



## DEINE SMARTEN BEGLEITER\*

**Pro Balance:**  
4 Tabletten nach jeder  
Mahlzeit.

**Kräuter Fastentee:**  
Für die tägliche  
Versorgung mit genug  
Flüssigkeit.

\* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Einzelne Produkte sind in einigen Ländern nicht verfügbar.

LR

FIGU  
ACTIVE

# DEINE LR FIGUACTIVE MAHLZEITEN

Die Auswahl ist groß – das wirst du schon bei der Bestellung deiner **LR BODY MISSION** gemerkt haben. Du hast nicht nur die Wahl zwischen Shakes, Suppen, Flakes und der Bowl, sondern auch zwischen vielen leckeren Geschmacksrichtungen. Alle LR **FIGUACTIVE** Produkte enthalten wenig Zucker\*, dafür aber viele hochwertige und natürliche Inhaltsstoffe. Lass uns beispielhaft einen Blick auf eines unserer Topseller-Produkte werfen:



VEGAN

ZUCKERARM\*,  
GESÜSST MIT  
STEVIAHOHER  
BALLASTSTOFF-  
GEHALTHOHER  
PROTEIN-  
GEHALT\*\*NATÜRLICHE  
AROMENGLUTEN-  
FREI\*\*\*LAKTOSE-  
FREI

MADE IN GERMANY



## SCHOKO-TRAUM FÜR SÜSSE MOMENTE

- Wenig Zucker, gesüßt mit Stevia
- Hoher Ballaststoffgehalt u. a. aus Flohsamenschalen
- Hoher Proteingehalt (vegan aus Erbse, Kichererbse und Ackerbohne)
- Nur natürliche Aromen
- 100 % vegan
- Frei von Gluten & Laktose
- Frei von Palmöl, künstlichen Farbstoffen & Geschmacksverstärkern



\* Außer Juicy Tomato Soup und Berry Dream Bowl, diese enthalten Zucker aus natürlichen Rohstoffen (z. B. Tomaten oder Erdbeeren). Ohne Zuckerzusatz. Die LR **FIGUACTIVE** Crusty Raspberry Flakes enthalten wenig Zucker, wenn sie gemäß Anweisung zubereitet werden.\*\* Proteine tragen zum Erhalt und zur Zunahme von Muskelmasse bei.  
\*\*\* Außer LR **FIGUACTIVE** Crusty Raspberry Flakes



# GOOD TO KNOW



Dr. med. Sven Werchan über LR **FIGUACTIVE**

## LR **FIGUACTIVE** NACH DEINEM GESCHMACK

Für noch mehr Abwechslung kannst du deine Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl mit leckeren Zutaten verfeinern. Blaubeeren in den Shake, Brokkoli in die Suppe? Werde zum Chefkoch und lass deiner Inspiration freien Lauf.



# DEIN ONLINE-SUPPORT

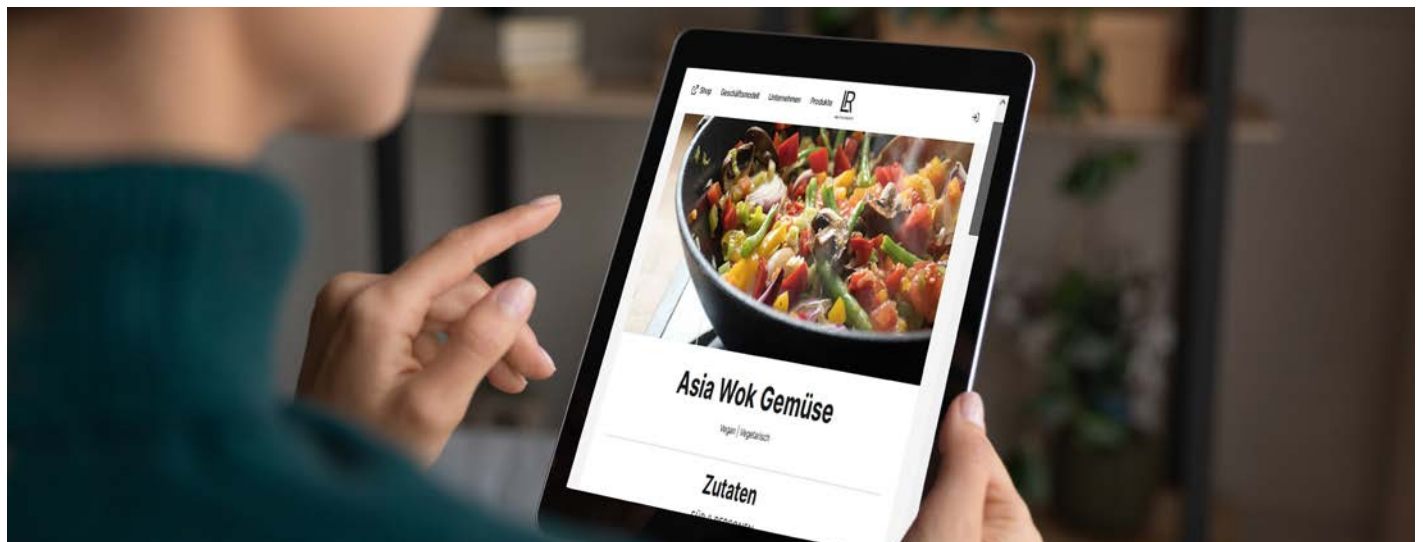
Egal, ob du abnehmen<sup>1</sup> oder dein Gewicht halten möchtest<sup>1</sup> – ein gesunder Lifestyle mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung gehört einfach dazu.  
**Mit der LR BODY MISSION erhältst du digitalen Support.**



## SCHAU DIR HILFREICHE ERNÄHRUNGSPLÄNE AN



## LERNE DEINE MAHLZEITEN KENNEN



## PROBIERE NEUE REZEPTE AUS



## DEINE BEGLEITER



Während deiner **LR BODY MISSION** ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Der Kräuter Fastentee ist dafür bestens geeignet.



Proteine sind für den Erhalt und den Aufbau von Muskeln wichtig<sup>2</sup>. In Protein Power stecken 80 % reines Protein aus fünf verschiedenen Quellen.



Pro Balance versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen und liefert deinem Körper wertvolle basische Mineralien und Spurenelemente für die innere Balance<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> **Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden. **Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen, Flakes und die Bowl) trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollte täglich eine Hauptmahlzeit durch einen Mahlzeiterersatz ersetzt werden.

<sup>2</sup> Die Proteine in Protein Power tragen zu einer Erhaltung und Zunahme der Muskelmasse und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

<sup>3</sup> Das Magnesium in Pro Balance trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei.





TAG \_\_\_\_\_

	UHRZEIT	MAHLZEITEN & GETRÄNKE (INKL. LR BODY MISSION)
FRÜHSTÜCK		
MITTAGESSEN		
ABENDESSEN		
SONSTIGES		

Wie viele Hauptmahlzeiten wurden insgesamt durch die **LR BODY MISSION** ersetzt?  
(bitte ankreuzen)

Zwei Hauptmahlzeiten

Eine Hauptmahlzeit

	DAUER	SPORTART ODER KÖRPERLICHE AKTIVITÄT
BEWEGUNG		

# LR BODY MISSION

## EAT SMART! AUCH NACH DER LR BODY MISSION

Du hast dein Wohlfühlgewicht erreicht und möchtest es auch langfristig halten? Dann ersetze weiterhin eine Mahlzeit<sup>1</sup> durch eine LR **FIGUACTIVE** Suppe, einen Shake, die Flakes oder eine Bowl.  
Frage einfach deinen LR Vertriebspartner und informiere dich über weitere LR **FIGUACTIVE** Produkte.

