



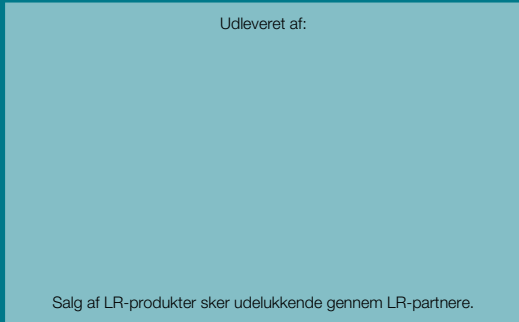
HEALTH & BEAUTY



MORE QUALITY
for your life.

LR Health & Beauty Systems ApS . 6230 Rødekro

Udleveret af:



Salg af LR-produkter sker udelukkende gennem LR-partnere.

LR Health & Beauty Systems tager forbehold for ændringer af produkter i form af tekniske eller kvalitetsmæssige forbedringer, udsolgte varer samt misforståelser på grund af trykfejl.

Art.nr.: 93974-009

DK

28 DAYS
BODY MISSION
|||||

FigU
activ

Hvordan kan jeg tabe mig på en sund måde?

Mange kan genkende dette: kur efter kur, men ingen ideelvægt. Årsagen er, at mange kure er ensidige, for radikale eller for komplicerede. Ofte bliver man træt og mat bare efter at par dage. Og det mest frustrerende: kiloene kommer tilbage efter kuren. Sådan behøver det ikke at være!

Der findes et næringsvidenskabeligt program, som kombinerer alle faktorer for en vellykket slankekur:

Figuactiv Body Mission!

Dit koncept til succes

- **Det er let som en leg – det lover vi!**
- **Det fungerer – bevist af undersøgelser!**
- **Det er af højeste kvalitet – garanteret!**

Start din personlige **Body Mission** og du er på vej mod din ideelvægt!

Dit **Figuactiv Body Mission Team**

Indhold

Kapitel 1:



LET SOM EN LEG

De første skridt mod din ideelvægt	4
Det enkle princip med Figuactiv Body Mission	5
Sådan fungerer det – en dag med Figuactiv-produkter	6

Kapitel 2:



DET FUNGERER

Succesfaktorerne bagved **Figuactiv Body Mission**

Hvad skal der til en vellykket slankekur?	9
Motivation til udholdenhed	10
Videnskabeligt langsigtet resultat	11

Kapitel 3:



PÅLIDELIG KVALITET

Sundhed har højeste prioritet

Vi garanterer kvalitet 16	
Med fokus på kvalitet – Figuactiv -produktudvalg	18
Figuactiv Body Mission – hvad indeholder den	21

Kapitel 4:

Konklusion

Figuactiv Body Mission – opsummering	23
---------------------------------------------	----



Let som en leg

Det første skridt mod din ideelvægt

Det første skridt er også det vigtigste! Sæt dig et mål, som er muligt at opnå, og begynd din personlige **Body Mission**! Du vil opdage, at alle efterfølgende skridt er som børneleg!



SÆT DIG ET MÅL

Din ideelvægt er din motivation! Sæt delmål for dig selv, som du arbejder for. Små mål, som er mulige at opnå. Prøv ikke at klare for meget på en gang!

START MED BODY MISSION

Erstat enkelte måltider og lær samtidigt **Figuactiv**-produktudvalget at kende. Vi har noget til alle formål, uanset om det gælder en bar til undervejs eller en varm suppe til om aftenen.

GLÆD DIG OVER DINE SUCCESER

De første små positive resultater med **Figuactiv Body Mission** mærkes hurtigt. Husk at vi alle er forskellige. Lad dig ikke irritere af andres fremgang.

Det enkle princip ved Figuactiv Body Mission

Let som en leg!

Erstat to af tre måltider om dagen med Figuactiv!



+



+



MORGEN

MIDDAG

AFTEN

Mere behøver du ikke at vide for at lykkes med slankeuren.





Sådan fungerer det! En dag med Figuactiv-produkter



Om morgen skal alt gå stærkt. Derfor drikker jeg en shake før arbejdet. Så er jeg klar til dagens udfordringer.



MORGEN:

En cremet og frugtig shake - Blandes hurtigt før arbejdet!

Tiden til frokostpausen kan ofte blive lang. Her kan Figuactiv-urtete hjælpe med at dæmpe sulten.

MELLEMMÅLTID:

Figuactivs opfriskende urtete



Til frokost har jeg brug for noget varmt at spise. Figuactiv-grønsags-curry suppe og en håndfuld grønsager skaber variation og hjælper med at klare eftermiddagen uden sultfølelse.



MIDDAG:

Velsmagende og mættende suppe - en varm suppe til frokost med friske grønsager!

Det er ikke langt til aften. Hvis jeg bliver nødt til at arbejde længere, tager jeg Figuactiv Lineé, og maven holder op med at knurre.

EFTERMIDDAG:

Lineé – et ideelt mellemmåltid når maven knurrer!



Om aftenen elsker jeg at hygge mig med familien. Vi fortæller hinanden om dagen over en sund og smagende middag. Også dette passer fint sammen med LR's Figuactiv Body Mission. Her er supperne igen et godt alternativ tilsat magert kød eller fisk.



AFTEN:

Hygge med familien ved middagsbordet. Dertil en cremet suppe.



Det fungerer!

Hvad gør en kur effektiv?

Langsigtet vægttab lykkes kun hvis slankekuren kombinerer variation, nydelse og kendskab til kroppen.

Figuactiv Body Mission indeholder alt dette i to succesfaktorer:

1.

MOTIVATION

Kun når du er glad for slankekuren, vil du få succes – det giver motivation og udholdenhed til at kunne nå din ideelvægt.

2.

VIDENSKAB

Kroppens funktioner er meget komplicerede. For at kroppen skal kunne forbrænde fedt effektivt under slankekuren, bør man tage hensyn til visse faktorer.

Figuactiv Body Mission kombinerer alle videnskabelige resultater – drag nytte af virkelig fagkundskab.



1. MOTIVATION

Motivation til en vellykket slankekur er, at det skal være sjovt. Det inkluderer nydelse og frihed, hvilket ikke bør være forbudt under en kur. **Figuactiv Body Mission** tilbyder dig en sjov og samtidig varieret diæt:

Valgmuligheder: Varme og kolde måltider, eller en praktisk bar til at tage med

Nydelse: Sødt, salt, cremet eller sprødt, her er noget for alle

Variation: Jordbær-banan, tomat, tranebær, nougat og meget mere

Med Figuactiv bliver det aldrig kedeligt og du beholder motivationen gennem hele kuren.



OBS!:

For hver **Figuactiv Body Mission** får du en accesskode til Diæt-Manager, som indeholder flere og lækre opskrifter.

2. VIDENSKAB

Glem alle udfordringer med komplicerede ernæringskoncepter. Dette har LR allerede gjort for dig ved at udvikle **Figuactiv Body Mission**. Drag nytte af ægte kompetence opsummeret i disse tre hovedpunkter til **Figuactiv Body Mission**



1. ØGER FEDTFORBRÆNDINGEN*

Regnestykket er enkelt: Indtag mindre energi (kalorier) end kroppen har brug for. Dette vil reducere overflødig fedt på kroppen.

2. BESKYTTER MUSKULATUREN*

For at kroppen skal gå til angreb på overflødig fedt og ikke værdifuld muskelmasse, har vi brug for ekstra proteintilførsel under diæten.

3. UNDGÅ LÆKKERSULTEN*

Kulhydrater som f.eks almindelig sukker påvirker sultfølelsen. Færre kulhydrater er derfor nøglen til en vellykket slankekur.

* Disse tre punkter refererer til hele **Figuactiv Body Mission**. Med måltiderstatningsprodukter, anbefalinger for et tredje måltid i Online Diæt-Manager.



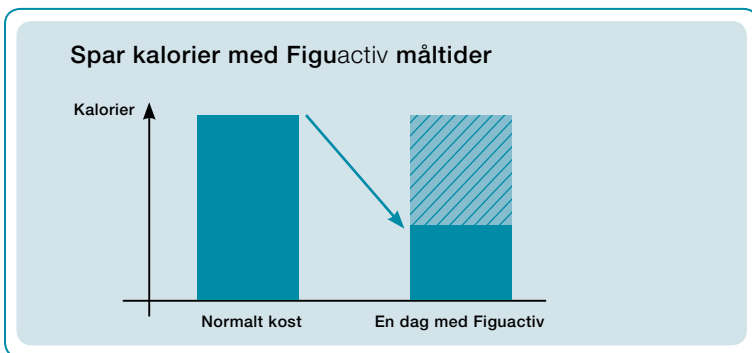
1. ØGER FEDTFORBRÆNDINGEN

Vore kroppe har ikke ændret sig meget i de seneste årtusinder: Oprindeligt var næringsindtaget kun for at overleve. Urmennesket løb op til 20 km om dagen for at få skaffet føde. Til dette brugte han en masse energi.

Bevæger du dig også så meget? I dag har vi mad i overflod og bevæger os mindre. Dette bør vi tage i hensyn til i vores kost!

Med produkter fra **Figuactiv** reduceres energiforbruget nemt, uden at skulle tænke over det! Ved at erstatte en måltid sparer vi nemlig en stor del kalorier.

Her er et eksempel:



OBS!:

Læg mærke til de skjulte kaloriebomber! Flere madvarer som f.eks. margarine, pølser, ost eller færdigprodukter indeholder mere kalorier end du tror. Og mange drikke, som rene frugtjuicer og cola indeholder meget sukker. Enten vælger jeg dem helt eller delvis fra.



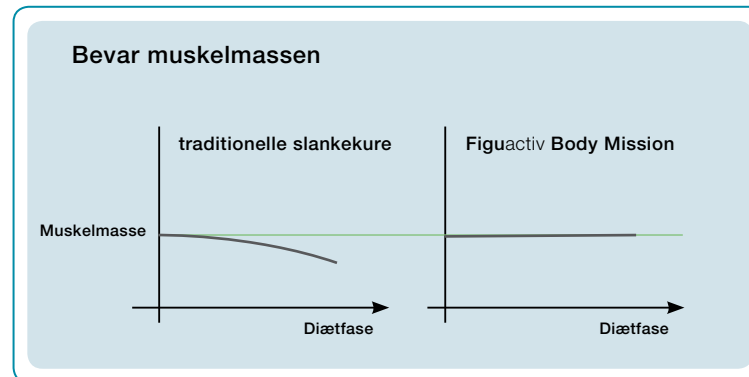
2. BESKYTTER MUSKULATUREN

Proteiner har to store fordele ved vægttab:

De styrker musklerne og medvirker til fedtreduktion.

Musklerne forbrænder meget energi i vores krop. Jo mere muskler vi har, desto mere energi forbrænder kroppen dagligt. Opretholdelse af muskelmassen og dermed også basal metabolic rate (RMR) er nøglen til et varigt, sundt vægttab.

Tilførsel af nok proteiner, stimuleres fedtforbrændingen. Proteiner hindrer nedbrydning af muskulaturen¹ og bidrager desuden til muskelopbygning².



Opretholdelsen af muskulaturen reducerer andelen af fedt i din krop og yo-yo effekten undgås effektivt.

¹ Proteiner bidrager til opretholdelse af muskelmassen.

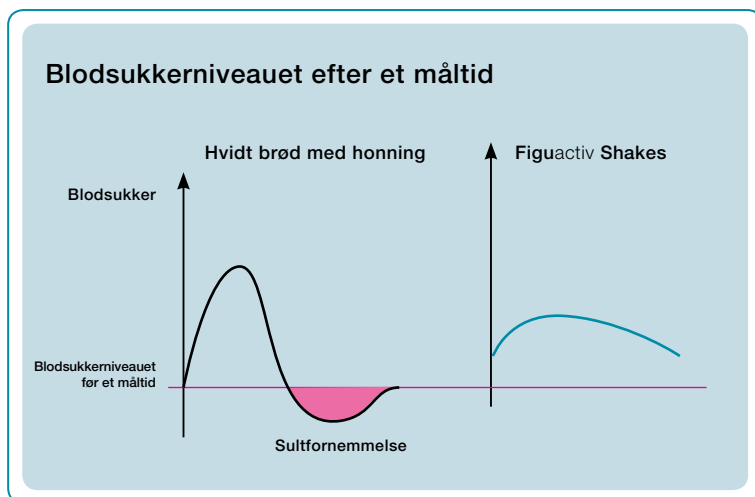
² Proteiner bidrager til en øget muskelmasse.



3. UNDGÅ LÆKKERSULTEN

Et måltid med mange kulhydrater giver bevist en kortere mæthedfølelse og du bliver hurtigere sulten igen. Årsagen er, at blodsukkeret stiger og synker hurtigt.

I Figuactiv-produkter er andelen kulhydrater reduceret. Derfor bliver du ikke så hurtig sulten.



Du bør ikke helt opgive kulhydrater. At undgå alle kulhydrater vil ikke gøre slankekuren mere vellykket. Tværtimod, hjernen kræver en vis mængde kulhydrater for at kunne fungere effektivt.

Undgå at blive sulten – vælg et rigtig tredje måltid!

Du kan nemt undgå sultfølelsen ved at vælge det rigtige mad til det tredje måltid. Madvarer som giver lav "glykæmisk indeks", dvs. mad med højt fiberindhold og få kulhydrater får blodsukkeret til kun at stige en smule. På denne måde holder du dig mæt længere og sultfølelsen udebliver.

Undgå helst

Hvedeboller med smør, honning eller syltetøj

Pizza Margherita

Spaghetti Bolognese

Gode alternativer

Yoghurt og müsli med friske bær eller frugt

Minstronesuppe med groft brød

Kyllingebryst med stegte grønsager



Så enkelt er det:
I din Online Diæt-Manager finder du en række opskrifter.
Hjemmelavet mad er bedst!



Pålidelig kvalitet

Vores kvalitetsløfte

Vore kunders helbred har højeste prioritet, derfor baserer vi vort udvalg af indholdsstoffer i produkterne på kroppens behov. Især i en fase med vægttab bør du give kroppen det allerbedste. Over 15 års erfaring og akkumuleret viden fra eksperter og fagfolk kombineres i LR's produkter. For at skabe produkter af højeste kvalitet bliver der altid taget hensyn til den nyeste forskning og anbefalinger.



Kun i henhold til tyske standarder

Tyske standarder, som Deutsche Diätverordnung, sætter strenge krav til sammensætningen af måltidserstatninger. Dette garanterer, at kroppen får tilført alle de nødvendige næringsstoffer. Derfor er du optimalt sikret med produkter fra Figuactiv.



Indholdsstoffer af høj kvalitet

Det er ofte store kvalitetsforskelle på produkter med samme type indholdsstoffer. I **Figuactiv** kan du være sikker på, at LR altid bruger de rigtige indholdsstoffer.



Omfattende kvalitetskontroller

LR råder over et af de mest moderne laboratorier, hvor der hvert år bliver gennemført mange tusinde mikrobiologiske, kemiske og fysiske undersøgelser. Til sammenligning foretages der langt flere tests her, end normalt på markedet – dette bekræfter den høje kvalitet hos LR.

Alle disse egenskaber gør produkterne fra **Figuactiv** ideelle for en vellykket slankekur.



OBS!:

Vidste du, at man kan smage kvalitet?
Cremede og smagfulde shakes og supper som dem fra **Figuactiv**, findes det næppe magen til på markedet.
Lækkert!



Med fokus på kvalitet

Figuactiv-produktudvalg

Tilbehør til kuren:

Med **Figuactiv**-produkter bliver slankekur til en leg. Disse produkter vil give dig et ekstra plus i form af velvære. Enten ved at undgå sultfølelse, beholde den indre balance eller et langsigtet vægttab.



Figuactiv Urtete

Under slankekur er det endnu vigtigere at drikke end det normalt er! Ekspert anbefaler, at man hver dag drikker mindst 1,5 liter drik med et lavt kalorieindhold. **Figuactiv**-urtete er udmærket til dette formål.

Figuactiv Urtete (80205)

ProBalance

I forbindelse med slankekur bliver syreniveauet i kroppen som regel for højt. ProBalance bidrager til opretholdelse af syre-base-balancen – for mere velvære under **Body Mission!**



ProBalance (80102)

Figuactiv Linée +3

Knurrer det i maven mellem måltiderne? **Figuactiv LINEE** er ideel som et mellemmåltid. Meget fiber dæmper sulten før næste måltid.



Figuactiv Linée +3 (80380)

Måltidserstatninger:

Disse måltidserstatningsprodukter giver dig alle vigtige næringsstoffer. Så får du styrke til at klare dagen, uanset hvad den bringer med sig.



Cremede Shakes

En kombination af lækker smag og værdifulde næringsstoffer. Blandes med mælk i en shaker og nydes!

Figuactiv Shake Jordbær-Banan (80201)
Figuactiv Shake Latte Macchiato (80203)
Figuactiv Shake Vanilje (80280)



Vital Crunchy Cranberry

Variert og lækker: **Figuactiv Vital** blandes med yoghurt i stedet for mælk, indeholder næringsrig müsli og frugtige tranebærstykker.

Figuactiv Vital Crunchy Cranberry (80295)



Næringsrige Supper

Pikant smag og viden om kalorie-reduktion behøver ikke nødvendigvis udelukke hinanden! Det er disse næringsrige supper et bevis på.

Figuactiv Kartoffelsuppe „Auberge“ (80208)
Figuactiv Tomatsuppe „Mediterrané“ (80209)
Figuactiv Karry-grøntsagssuppe „India“ (80210)



Praktiske Bars

Hver enkelt bar erstatter et fuldværdigt måltid og sikrer en afbalanceret tilførsel af næringsstoffer.

Figuactiv Med Crunchy Caramelsmag (80272)
Figuactiv Med Jordbær- og Yoghurtsmag (80284)
Figuactiv Med Nougatsmag (80271)





28 DAYS

BODY MISSION



Inklusiv: Online-diætmanager:

Den hjælper dig på vej mod idealFiguren og er altid tilgængelig, f.eks på din smartphone:

- Personlig kode i hvert sæt
- Når og hvor som helst – på din smartphone
- Hjælper dig med at lykkes
- Viser din fremskridt
- Motiverer og påminder
- Indeholder kostplaner og opskrifter

Findes på www.body-mission.com

Figuactiv Body Mission! – Det er sagen!

Vi har sammensat alt du behøver for din **Body Mission**. Du skal kun vælge dine smagsfavoritter. Dette er den enkleste måde at opnå din ønsketvægt på!



DIN FIGUACTIV-GUIDE!

Alt du har brug for at vide om din **Body Mission** finder du her!

- Informationsbrochure
- Personlig kode til Online Diæt-Manager



DINE MÅLTIDER

Dine **Figuactiv** måltider for 28 dage.

- 2 x shakes efter eget valg
- 1 x suppe efter eget valg
- 1 x Vital
- 1 x 6-pack bar efter eget valg



TILBEHØR TIL SLANKEKUREN

Suppler din diæt med disse produkter, så bliver det endnu lettere at tabe sig.

- 1 x Urtete
- 1 x ProBalance
- 1 x Shaker



Figuactiv Body Mission! – Kort opsummering



LET SOM EN LEG

Kompakt sammensat og nemt at gennemføre i hverdagen.



DET FUNGERER

Glæde og nydelse

For at opretholde motivationen og gøre det nemmere at gennemføre hele kuren, tilbyder **Figuactiv** dig:

- Nydelse
- Variation
- Valgfrihed

Videnskabelig ernæringskoncept

Gå ned i vægt uden at undvære noget, er baseret på:

- Øget fedtforbrænding
- Beskyttelse af musklerne
- Ingen sultfølelse



PÅLIDELIG KVALITET

Velvære, smagsvarianter og optimal næringsforsyning til kroppen.

Figuactiv Body Mission gør det muligt for alle at virkeliggøre drømmen om ønskevægten, tilmed på en meget enkel og sikker måde.

Prøv selv!

Dit **Figuactiv Body Mission Team**