

LA MÉTHODE INTELLIGENTE POUR SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS

BROCHURE LR BODY MISSION



LR **BODY** **MISSION**

LR BODY MISSION



LET'S DO IT !

VOUS AVEZ FAIT UN EXCELLENT CHOIX.

Votre programme **LR BODY MISSION** va vous permettre d'atteindre, sans perdre une seconde, le poids dans lequel vous vous sentez bien¹. Quel que soit votre objectif, votre programme **LR BODY MISSION** vous aide à l'atteindre avec des produits délicieux, une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et des conseils pour adopter un style de vie sain.

Découvrez dans cette brochure à quel point ce cheminement sera facile !

¹ **Contrôle du poids** : le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation hypocalorique permet la perte de poids. Substituez deux repas principaux chaque jour pour obtenir l'effet indiqué. **Maintien du poids** : le remplacement de l'un des principaux repas quotidiens par un repas de substitution de ce type (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation peu calorique permet de maintenir la ligne après une perte de poids. Remplacez un repas principal par jour pour obtenir l'effet indiqué.



CONTENU

LR BODY MISSION

UNE JOURNÉE AVEC LE PROGRAMME

LR BODY MISSION

UNE SEMAINE AVEC LE PROGRAMME

LR BODY MISSION

VOS REPAS LR **FIGU**ACTIVE

VOTRE ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE

VOS COMPLÉMENTS

VOS RÉSULTATS



LR BODY MISSION

Etes-vous prêts pour plus ?

En souscrivant au programme **LR BODY MISSION**, vous avez fait le premier pas vers votre poids bien-être¹. C'est parti pour la mise en pratique. Bonne nouvelle : c'est très facile !

Votre programme **LR BODY MISSION** se présente en trois parties :



De délicieux **repas LR FIGUACTIVE**



Des compléments intelligents pour vous accompagner vers votre poids bien-être¹



Assistance en ligne avec de nombreux conseils et astuces pour une **LR BODY MISSION** réussie.



¹ **Contrôle du poids** : le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation hypocalorique permet la perte de poids. Substituez deux repas principaux chaque jour pour obtenir l'effet indiqué. **Maintien du poids** : le remplacement de l'un des principaux repas quotidiens par un repas de substitution de ce type (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation peu calorique permet de maintenir la ligne après une perte de poids. Remplacez un repas principal par jour pour obtenir l'effet indiqué.

Retrouvez ici un résumé du programme **LR BODY MISSION** qui vous explique comment préparer les produits LR **FIGUACTIVE** et comment utiliser vos alliés afin de commencer au plus vite votre mission.

REPLACEZ 1 À 2 REPAS PAR JOUR

Vous souhaitez perdre du poids ou conserver celui que vous avez ?¹ Remplacez donc 1 à 2 repas par jour par des LR FIGUACTIVE Shakes, soupes, flocons et/ou bowl.



SHAKES

Mélangez 3 CS dans
300 ml de lait de soja



3 x + 300 ml



SOUPES

Mélangez 7 CS dans
350 ml d'eau chaude



7 x + 350 ml



FLOCONS

Mélangez 6 CS et
300 ml de lait de soja



6 x + 300 ml



BOWL

Mélangez 7 cuillères à
soupe avec
120 ml de lait de soja



7 x + 120 ml

ALLIÉS MALINS*

Trois puissants produits LR LIFETAKE sont vos alliés dans votre cheminement vers votre poids bien-être ¹.



Pro Balance :

1 comprimé après chaque
repas pour soutenir votre
équilibre acido-basique ²



Protein Power :

Pour la petite faim du soir,
pour venir au soutien de
vos muscles ³



Tisane de régime aux plantes :

pour boire
suffisamment pendant
la journée

² Le magnésium contenu dans Pro Balance contribue à diminuer la fatigue et la sensation d'épuisement ainsi qu'à l'équilibre électrolytique.

³ Les protéines contribuent à la préservation de la masse musculaire et à l'augmentation de la masse musculaire.

* Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain.

UNE SEMAINE AVEC LE PROGRAMME LR BODY MISSION

Bonjour, je m'appelle Stéphane. J'ai 36 ans et je suis commercial. Ces derniers mois, mon quotidien professionnel a été très stressant et j'étais très souvent en déplacement. Mon objectif désormais est de perdre mes kilos en trop.

Le programme **LR BODY MISSION** m'a convaincu par son concept simple. La préparation des shake, soupes, flocons et bowl se fait en un tour de main, ce qui me permet d'intégrer sans problème le programme à mes journées.¹

Je suis en outre bien accompagné pour retrouver un style de vie tendant vers une alimentation équilibrée et suffisamment d'activité physique. C'est le choix des saveurs qui m'a convaincu avant tout.

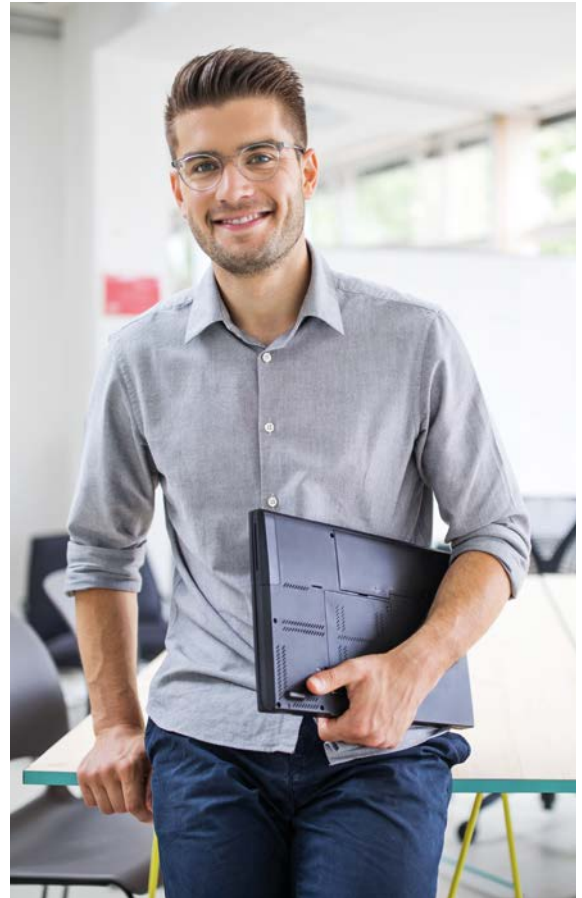
J'ai choisi les produits suivants, qui vont m'accompagner pour les 30 prochains jours :

2 x shakes (Soft Vanilla, Lovely Coffee)

1 x soupes (Sweet Potato)

1 x flocons Crusty Raspberry

1 x Berry Dream Bowl



+



¹ **Contrôle du poids** : le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation hypocalorique permet la perte de poids. Substituez deux repas principaux chaque jour pour obtenir l'effet indiqué. **Maintien du poids** : le remplacement de l'un des principaux repas quotidiens par un repas de substitution de ce type (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation peu calorique permet de maintenir la ligne après une perte de poids. Remplacez un repas principal par jour pour obtenir l'effet indiqué.

Planning hebdomadaire avec viande et poisson :

JOUR 1

MATIN



MIDI

Poêlée viande hachée-poivrons

SOIR



JOUR 2

MATIN



MIDI

Poisson sur lit de légumes

SOIR



JOUR 3

MATIN



MIDI

Salade de brocolis et blanc de dinde

SOIR



JOUR 4

MATIN



MIDI

Cassolette de poulet au curry et à la mangue

SOIR



JOUR 5

MATIN



MIDI

Poêlée de céréales avec viande hachée à la mexicaine

SOIR



JOUR 6

MATIN



MIDI

Salade de lieu noir, sauce à la moutarde et pommes de terre

SOIR



JOUR 7

MATIN



MIDI

Pâtes aux haricots et filet de porc

SOIR



VOS ALLIÉS MALINS*

Pro Balance : 1 comprimé après chaque repas.

Protein Power : pour la petite faim du soir.

Tisane de régime aux plantes : pour boire suffisamment pendant la journée.

* Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Certains produits ne sont pas disponibles dans tous les pays.

UNE SEMAINE AVEC LE PROGRAMME LR BODY MISSION

Bonjour, je m'appelle Elisa. J'ai 30 ans et je termine mon congé maternité. J'ai pris un peu de poids pendant ma grossesse, ce qui est normal. Mais je souhaite à présente revenir à mon poids de départ et j'ai cherché une solution qui je puisse intégrer facilement à mon quotidien avec mon bébé.

Ce que je recherchais surtout, c'était de ne pas devoir manger tous les jours la même chose dans ce processus de perte de poids et d'avoir suffisamment de choix.¹ J'ajoute que je suis végane. Les shakes m'ont particulièrement plu, ils se préparent très rapidement et sont délicieux. Je reçois par ailleurs de super conseils pour manger équilibré et faire suffisamment d'exercice sur www.body-mission.com.

J'ai commandé les produits suivants, qui sont suffisants pour environ un mois :

- 2 x shakes (Fruity Strawberry, Smooth Cocoa)
- 1 x soupe (Juicy Tomato)
- 1 x flocons Crusty Raspberry
- 1 x Berry Dream Bowl



¹ **Contrôle du poids** : le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation hypocalorique permet la perte de poids. Substituez deux repas principaux chaque jour pour obtenir l'effet indiqué. **Maintien du poids** : le remplacement de l'un des principaux repas quotidiens par un repas de substitution de ce type (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation peu calorique permet de maintenir la ligne après une perte de poids. Remplacez un repas principal par jour pour obtenir l'effet indiqué.

Planning hebdomadaire végétarien :

JOUR 1

MATIN



MIDI

Chili végétarien

SOIR



JOUR 2

MATIN



MIDI

Légumes façon wok

SOIR



JOUR 3

MATIN



MIDI

Poêlée de champignons et légumes

SOIR



JOUR 4

MATIN



MIDI

Burger avec galette aux aubergines

SOIR



JOUR 5

MATIN



MIDI

Savoureuses crêpes aux champignons

SOIR



JOUR 6

MATIN



MIDI

Brocolis rôtis aux lentilles

SOIR



JOUR 7

MATIN



MIDI

Rouleaux de printemps et sauce cacahuète

SOIR



VOS ALLIÉS MALINS*

Pro Balance : 1 comprimé après chaque repas.

Tisane de régime aux plantes : pour boire suffisamment pendant la journée.

* Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Certains produits ne sont pas disponibles dans tous les pays.

LR

FIGU
ACTIVE

VOS REPAS LR FIGUACTIVE

Le choix est vaste, vous l'avez sans nul doute remarqué lorsque vous avez souscrit au programme **LR BODY MISSION**. Non seulement vous avez le choix entre des shake, soupes, flocons et bowl, mais vous pouvez également choisir parmi différentes délicieuses saveurs. Tous les produits LR **FIGUACTIVE** contiennent peu de sucre* et beaucoup d'ingrédients naturels de qualité. Jetons, à titre d'exemple, un œil à nos produits phares :



VÉGAN



PAUVRES EN SUCRE,
SUCRÉS AVEC DE LA
STÉVIA



TENEUR ÉLEVÉE EN
FIBRES



TENEUR ÉLEVÉE EN
PROTÉINES **



ARÔMES NATURELS



SANS GLUTEN***



SANS LACTOSE



MADE IN GERMANY



UN RÊVE CHOCOLATÉ POUR DES MOMENTS EXQUIS

- Peu de sucre, sucré à la stévia
- Teneur élevée en fibres, notamment grâce à l'enveloppe du psyllium
- Teneur élevée en protéines (véganes, issues des pois, pois chiches et fèves)
- Arômes naturels uniquement
- 100 % végétal
- Sans gluten ni lactose
- Sans huile de palme, colorants artificiels ni exhausteurs de goût



* Sauf la soupe Juicy Tomato, celle-ci contient du sucre naturellement présent dans les ingrédients de base (par ex. la tomate). Sans sucres ajoutés. Les flocons LR FIGUACTIVE Crusty Raspberry contiennent peu de sucre s'ils sont préparés comme indiqué.** Les protéines contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire. *** Sauf LR FIGUACTIVE Crusty Raspberry Flakes



BON À SAVOIR



Dr. med. Sven Werchan à propos de LR **FIGUACTIVE**

LR **FIGUACTIVE** À VOTRE SAUCE

Pour pimenter encore un peu plus vos repas, vous pouvez rajouter de délicieux ingrédients à vos shake, soupes, flocons et bowl. Des myrtilles dans un shake ou des brocolis dans une soupe ? Devenez chef cuisto et laissez libre cours à votre imagination.



VOTRE SOUTIEN EN LIGNE

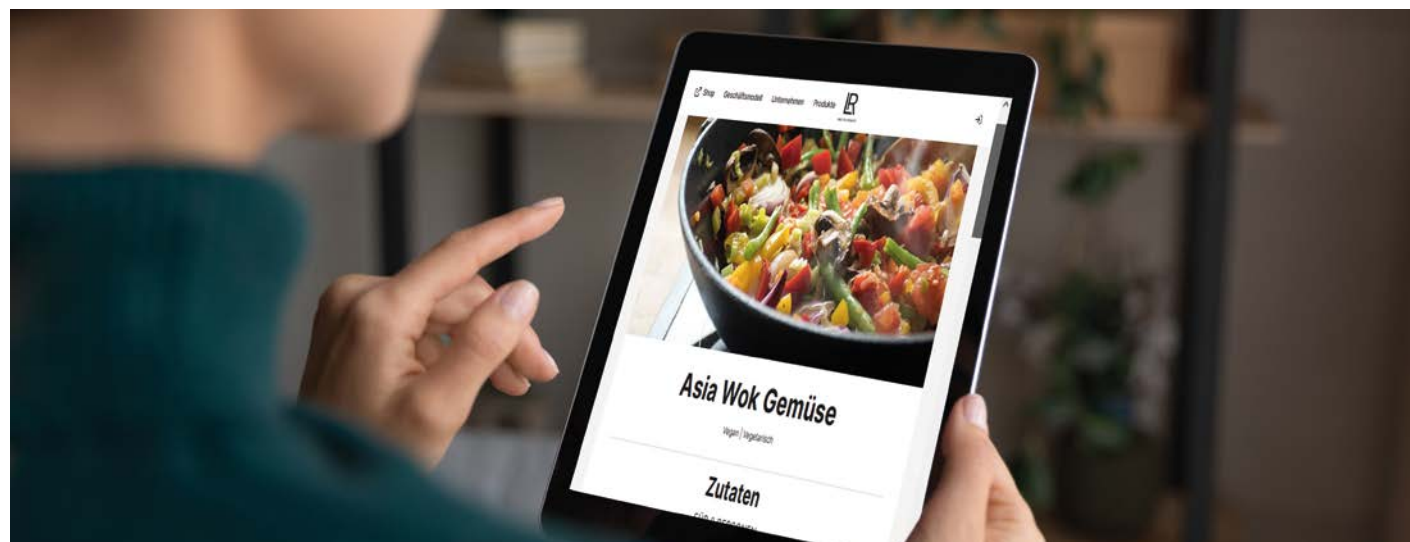
Que vous souhaitiez perdre du poids¹ ou conserver celui que vous avez¹, la clé réside dans le fait d'avoir une vie saine, faite d'alimentation équilibrée et de suffisamment d'exercice. Avec LR BODY MISSION, vous bénéficiez d'un accompagnement en ligne.



DES PLANS NUTRITIONNELS À DISPOSITION



DÉCOUVREZ DES IDÉES REPAS



ESSAYEZ DE NOUVELLES RECETTES



VOS COMPLÉMENTS



Durant votre programme **LR BODY MISSION**, il est important de boire beaucoup. La tisane de régime aux plantes sera en cela votre meilleure alliée.



Les protéines sont importantes pour développer et maintenir la musculature ². **Protein Power** renferme 80 % de protéines pures issues de cinq sources différentes.



Pro Balance vous apporte des nutriments importants et fournit à votre corps de précieux minéraux et oligo-éléments basiques pour l'équilibre intérieur³.

¹ **Contrôle du poids** : le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation hypocalorique permet la perte de poids. Substituez deux repas principaux chaque jour pour obtenir l'effet indiqué. **Maintien du poids** : le remplacement de l'un des principaux repas quotidiens par un repas de substitution de ce type (LR FIGUACTIVE Shake, soupes, flocons et bowl) dans le cadre d'une alimentation peu calorique permet de maintenir la ligne après une perte de poids. Remplacez un repas principal par jour pour obtenir l'effet indiqué.

² Les protéines contenues dans Protein Power contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire et à la préservation d'os normaux.

³ Le magnésium contenu dans Pro Balance contribue à un métabolisme énergétique normal ainsi qu'à l'équilibre électrolytique.

A close-up photograph of a bowl filled with a quinoa salad. The salad consists of cooked quinoa grains, small red raspberries, and a garnish of fresh green mint leaves. The bowl is light-colored and the background is white.

The image shows a blank graph template for tracking weight loss. The vertical axis is labeled 'KG' and has 15 horizontal grid lines. The horizontal axis is labeled 'SEMAINE' and has 12 vertical grid lines. A starting point is marked with a black dot on the first vertical line, labeled 'POIDS DE DÉPART'.



JOUR _____

	HEURE	REPAS ET BOISSONS (DONT LR BODY MISSION)
PETIT DÉJEUNER		
DÉJEUNER		
DÎNER		
AUTRE		

Combien de repas principaux au total ont été remplacés par le programme **LR BODY MISSION** ? (cochez la bonne réponse)

☐

Deux repas principaux

☐

Un repas principal

	DURÉE	TYPE DE SPORT OU D'ACTIVITÉ SPORTIVE
L'INCONTOURNABLE		

LR BODY MISSION

MANGEZ MALIN ! MÊME APRÈS LE PROGRAMME LR BODY MISSION

Vous avez atteint votre poids de forme et souhaitez le conserver sur le long terme ? Continuez à remplacer un repas¹ par une soupe, un shake, des flocons ou un bol LR **FIGUACTIVE**. Renseignez-vous auprès de votre représentant LR et découvrez les autres produits LR **FIGUACTIVE**.

