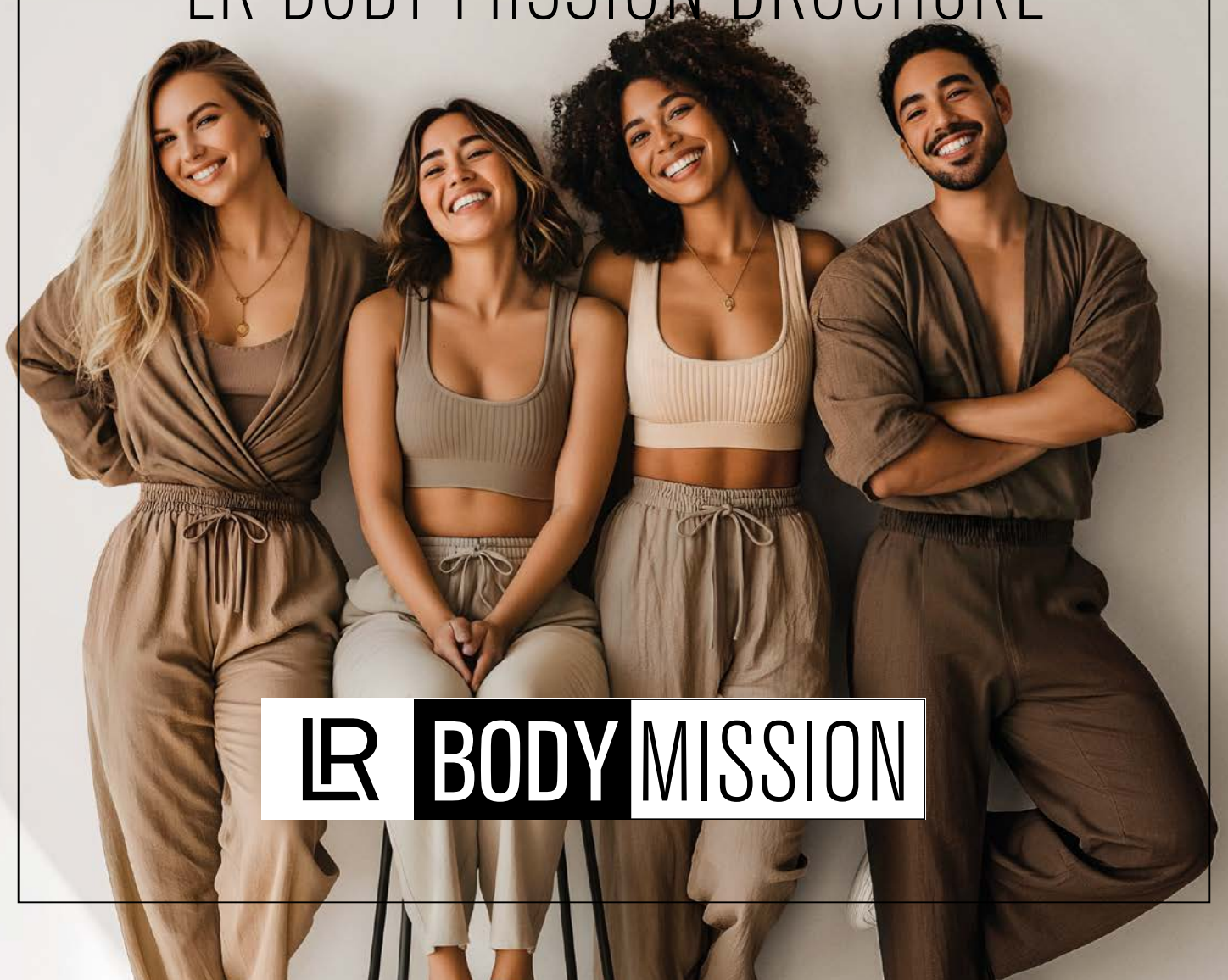


DE SLIMME WEG NAAR EEN
GOED LICHAAMSGEVOEL
LR BODY MISSION BROCHURE



LR BODY MISSION

LR BODY MISSION



LET'S DO IT!

JE HEBT EEN GEWELDIGE KEUZE GEMAAKT.

Met jouw **LR BODY MISSION** kan je nu volle gas geven op de weg naar jouw gevoelgoed gewicht ¹. Welk doel je ook wilt bereiken – jouw **LR BODY MISSION** maakt het mogelijk om dichterbij je doel te komen met lekkere producten, gebalanceerde voeding, voldoende beweging en tips voor een gezonde lifestyle.

We tonen je in deze brochure, hoe gemakkelijk het is!

¹ **Gewichtscntrole:** Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) draagt bij tot gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken, moeten dagelijks twee hoofdmaaltijden worden vervangen. **Gewichtsbehoud:** Het vervangen van een van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) helpt om het gewicht te behouden na gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken moet dagelijks één hoofdmaaltijd worden vervangen door een maaltijdvervanger.



INHOUD

LR BODY MISSION

EEN DAG MET DE **LR BODY MISSION**

EEN WEEK MET DE **LR BODY MISSION**

JOUW LR **FIGU**ACTIVE MAALTIJDEN

JOUW ONLINE SUPPORT

JOUW BEGELEIDERS

JOUW SUCCES



LR BODY MISSION

ARE YOU READY FOR MORE?

Met de bestelling van jouw **LR BODY MISSION** heb je de eerste stap gezet op de weg naar jouw **feelgood gewicht**¹. En nu is het tijd voor de uitvoering. We hebben goed nieuws – het is heel eenvoudig!

Je **LR BODY MISSION** bestaat uit 3 delen:



Lekkere LR **FIGUACTIVE** maaltijden



Slimme begeleiders voor de weg naar je **feelgood gewicht**¹



Online ondersteuning met veel tips & tricks voor een succesvolle **LR BODY MISSION**.



¹ **Gewichtscntrole:** Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) draagt bij tot gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken, moeten dagelijks twee hoofdmaaltijden worden vervangen. **Gewichtsbehoud:** Het vervangen van een van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) helpt om het gewicht te behouden na gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken moet dagelijks één hoofdmaaltijd worden vervangen door een maaltijdvervanger.

Hier vind je een overzicht hoe je de LR **FIGUACTIVE** producten bereidt en hoe je de slimme begeleiders kan gebruiken, zodat je onmiddellijk kan beginnen met je **LR BODY MISSION**.

VERVANG 1-2 MAALTIJDEN PER DAG

Wil je je gewicht behouden of afvallen?¹ Vervang dan 1 of 2 maaltijden per dag door LR **FIGUACTIVE** Shakes, Soepen, Flakes of een Bowl. Van de resterende maaltijden kan je genieten zoals gewoonlijk.



SHAKES

Meng 3 eetlepels met
300 ml sojamelk



3 x + 300 ml



SOEPEN

Roer 7 eetlepels door
350 ml heet water



7 x + 350 ml



FLAKES

Meng 6 eetlepels met
300 ml sojamelk



6 x + 300 ml



BOWL

Meng 7 eetlepels met
120 ml sojamelk



7 x + 120 ml

SLIMME BEGELEIDERS*

Drie sterke LR LIFETAKT producten ondersteunen je op weg naar jouw feelgood gewicht¹.



Pro Balance:

4 tabletten na iedere maaltijd, ter ondersteuning van je zuur-base-gehalte²



Protein Power:

Voor de kleine honger 's avonds, ter ondersteuning van de spieropbouw³



Kruidenvastenthee:

Voor de dagelijkse voorziening van voldoende vocht

² Magnesium in Pro Balance draagt bij tot de vermindering van moeheid en vermoeidheid, en tot de elektrolytenbalans.

³ Eiwitten dragen bij tot het behoud en toename van de spiermassa.

* Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

EEN WEEK MET LR BODY MISSION

Hoi, ik ben Stefan. Ik ben 36 jaar oud en werk in de verkoop. Mijn werkdagen waren de afgelopen maanden superstressvol en ik was veel op zakenreis. Nu wil ik echt van die overvloedige kilo's af.

De **LR BODY MISSION** overtuigde me met zijn eenvoudige concept. De bereiding van de shakes, soepen, flakes en de bowl is eenvoudig en snel, zodat ik het programma perfect kan integreren in mijn dagelijks leven.¹

Daarnaast krijg ik voldoende ondersteuning om weer een levensstijl met evenwichtige voeding en voldoende beweging te krijgen. Maar ik was vooral onder de indruk van de keuze aan smaken.

Ik heb gekozen voor de volgende producten, die me nu ongeveer 30 dagen zullen begeleiden:

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



¹ **Gewichtscntrole:** Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) draagt bij tot gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken, moeten dagelijks twee hoofdmaaltijden worden vervangen. **Gewichtsbehoud:** Het vervangen van een van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) helpt om het gewicht te behouden na gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken moet dagelijks één hoofdmaaltijd worden vervangen door een maaltijdvervanger.

Weekplan met vis en vlees:

DAG 1

OCHTEND



MIDDAG

Gehakt-paprika-pannetje

AVOND



DAG 2

OCHTEND



MIDDAG

Vis op een bed van groenten

AVOND



DAG 3

OCHTEND



MIDDAG

Broccolisalade met kalkoenfilet

AVOND



DAG 4

OCHTEND



MIDDAG

Kipfilet met kerrie en mango

AVOND



DAG 5

OCHTEND



MIDDAG

Graanpannetje met gehakt op Mexicaanse wijze

AVOND



DAG 6

OCHTEND



MIDDAG

Koolvissalade in mosterdsaus met aardappelen

AVOND



DAG 7

OCHTEND



MIDDAG

Bonempasta met varkensfilet

AVOND



Jouw slimme begeleiders*

Pro Balance: 4 tabletten na iedere maaltijd.

Protein Power: Voor de kleine honger 's avonds.

Kruidenvastenthe: Voor de dagelijkse voorziening van voldoende vocht.

* Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Individuele producten zijn in sommige landen niet verkrijgbaar.

EEN WEEK MET LR BODY MISSION

Hoi, ik ben Elisa. Ik ben 30 jaar oud en ik ben aan het einde van mijn ouderschapsverlof. Natuurlijk ben ik wat aangekomen door de zwangerschap – dat is heel normaal. Maar nu wil ik terug naar mijn oorspronkelijke gewicht en ik zoek een oplossing die ik gemakkelijk kan integreren in mijn dagelijks leven met een baby.

Voor mij was het belangrijk dat ik tijdens het afvallen niet elke dag hetzelfde eet en dat ik voldoende afwisseling heb.¹ Daarnaast eet ik ook alleen vegan. Ik ben vooral dol op de shakes – ze zijn supersnel te bereiden en smaken hemels. Verder krijg ik goede tips voor een evenwichtige voeding en voldoende beweging op www.body-mission.com.

Ik heb de volgende producten besteld, genoeg voor ongeveer een maand:

2 x Shakes (Fruity Strawberry, Smooth Cocoa)

1 x Soep (Juicy Tomato)

1 x Crusty Raspberry Flakes

1 x Berry Dream Bowl



¹ **Gewichtscntrole:** Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) draagt bij tot gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken, moeten dagelijks twee hoofdmaaltijden worden vervangen. **Gewichtsbehoud:** Het vervangen van een van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) helpt om het gewicht te behouden na gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken moet dagelijks één hoofdmaaltijd worden vervangen door een maaltijdvervanger.

Vegan weekplan:



DAG 1

OCHTEND



MIDDAG

Vegan chili

AVOND



DAG 2

OCHTEND



MIDDAG

Aziatische groentenwok

AVOND



DAG 3

OCHTEND



MIDDAG

Champignon-groentenpannetje

AVOND



DAG 4

OCHTEND



MIDDAG

Burger met auberginebroodje

AVOND



DAG 5

OCHTEND



MIDDAG

Hartige pannenkoek met champignons

AVOND



DAG 6

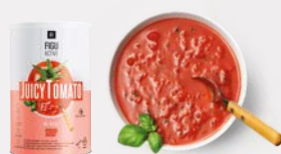
OCHTEND



MIDDAG

Gebakken broccoli met linzen

AVOND



DAG 7

OCHTEND



MIDDAG

Zommerolletjes met pindasaus

AVOND



Jouw slimme begeleiders*

Pro Balance: 4 tabletten na iedere maaltijd.

Kruidenvastenthe: voor de dagelijkse voorziening van voldoende vocht.

*Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Individuele producten zijn in sommige landen niet verkrijgbaar.

LR

FIGU
ACTIVE

JOUW LR FIGUACTIVE MAALTIJDEN

De keuze is groot – dat zal je al wel gemerkt hebben bij de bestelling van je **LR BODY MISSION**. Je kan niet alleen kiezen tussen Shakes, Soepen, Flakes en de Bowl, maar ook tussen veel heerlijke smaken. Alle LR **FIGUACTIVE** producten bevatten weinig suiker*, maar veel hoogwaardige en natuurlijke ingrediënten. Laten we als voorbeeld eens kijken naar een van onze best verkopende producten:



VEGAN

SUIKERARM*, GEZOET
MET STEVIAHOOG
VEZELGEHALTEHOOG
PROTEÏNEGEHALTE**NATUURLIJKE
SMAKEN

GLUTENVRIJ***



LACTOSEVRIJ



MADE IN GERMANY



CHOCODROOM VOOR ZOETE MOMENTEN

- Weinig suiker, gezoet met stevia
- Hoog vezelgehalte, o.a. van psylliumschillen
- Hoog proteïnegehalte (vegan uit erwten, kikkererwten en veldbonen)
- Enkel natuurlijke smaken
- 100% vegan
- Gluten- & lactosevrij
- Zonder palmolie, kunstmatige kleurstoffen & smaakversterkers



* Behalve Juicy Tomato Soup en Berry Dream Bowl, deze bevatten suiker uit natuurlijke grondstoffen (bijv. tomaten of aardbeien). Zonder toegevoegde suiker. De LR FIGUACTIVE Crusty Raspberry Flakes bevatten weinig suiker, wanneer ze volgens de aanwijzingen bereid worden. ** Proteïne draagt bij tot het behoud en de toename van de spiermassa. *** Behalve LR FIGUACTIVE Crusty Raspberry Flakes



GOOD TO KNOW



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

LR **FIGUACTIVE** NAAR JOUW SMAAK

Voor nog meer variatie kan je je shakes, soepen, flakes en de bowl verfijnen met heerlijke ingrediënten. Bosbessen in de shake, broccoli in de soep? Word chefkok en laat je inspiratie de vrije loop.



JOUW ONLINE SUPPORT

Of je nu wil afvallen¹ of je gewicht wilt behouden¹ – een gezonde levensstijl met een evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging hoort er gewoon bij.

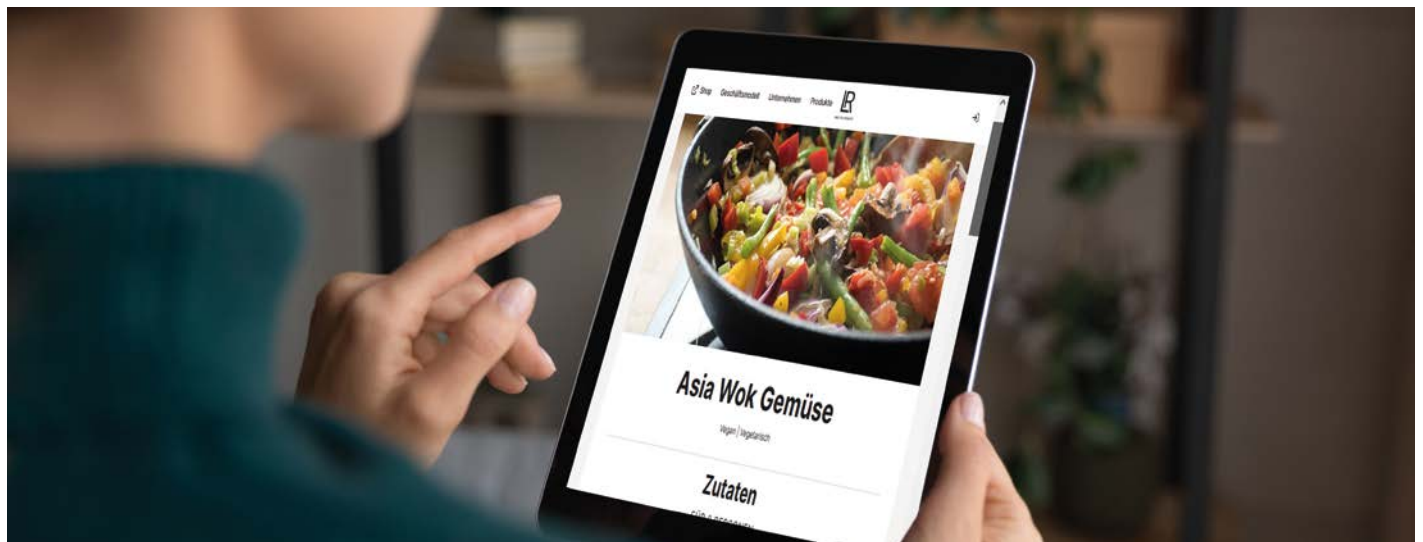
Je ontvangt digitale ondersteuning bij je LR BODY MISSION.



RAADPLEEG JE HANDIGE VOEDINGSPLANNEN



LEER JE MAALTIJDEN KENNEN



PROBEER NIEUWE RECEPTEN



JOUW BEGELEIDERS



Tijdens je **LR BODY MISSION** is het belangrijk om voldoende te drinken. De Kruidenvastentheë is daarvoor heel erg geschikt.



Proteïne is belangrijk voor het behoud en de opbouw van spierem². In **Protein Power** zitten 80% pure eiwitten uit vijf verschillende bronnen.



Pro Balance zorgt voor belangrijke voedingsstoffen en voorziet je lichaam van waardevolle basische mineralen en sporelementen voor de innerlijke balans³.

¹ **Gewichtscntrole:** Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) draagt bij tot gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken, moeten dagelijks twee hoofdmaaltijden worden vervangen. **Gewichtsbehoud:** Het vervangen van een van de dagelijkse hoofdmaaltijden in een caloriearm dieet door een dergelijke maaltijdvervanger (LR FIGUACTIVE Shakes, Soepen, Flakes en Bowl) helpt om het gewicht te behouden na gewichtsverlies. Om het genoemde effect te bereiken moet dagelijks één hoofdmaaltijd worden vervangen door een maaltijdvervanger.

² Proteïnen in Protein Power dragen bij tot het behoud en de toename van spiermassa, en het behoud van een normale werking van de beenderen.

³ Magnesium in Pro Balance draagt bij tot een normaal energiemetabolisme en tot het elektrolytenevenwicht.



DAG _____

	UUR	MAALTIJDEN & DRANKEN (INCL. LR BODY MISSION)
ONTBIJT		
MIDDAGETEN		
AVONDETEN		
SNACKS		

Hoeveel hoofdmaaltijden zijn er in totaal vervangen door **LR BODY MISSION**?
(aankruisen)

Twee hoofdmaaltijden

Eén hoofdmaaltijd

	DUUR	TYPE SPORT OF LICHAAMSBEWEGING
BEWEGING		

LR BODY MISSION

EAT SMART! OOK NA LR BODY MISSION

Heb je je feelgood gewicht bereikt en wil je dat nog lang behouden?
Vervang dan voortaan één maaltijd¹ door een LR **FIGUACTIVE** Soep,
Shake, de Flakes of de Bowl.

Vraag het simpelweg aan je LR Verkooppartner en informeer je over
verdere LR **FIGUACTIVE** producten.

