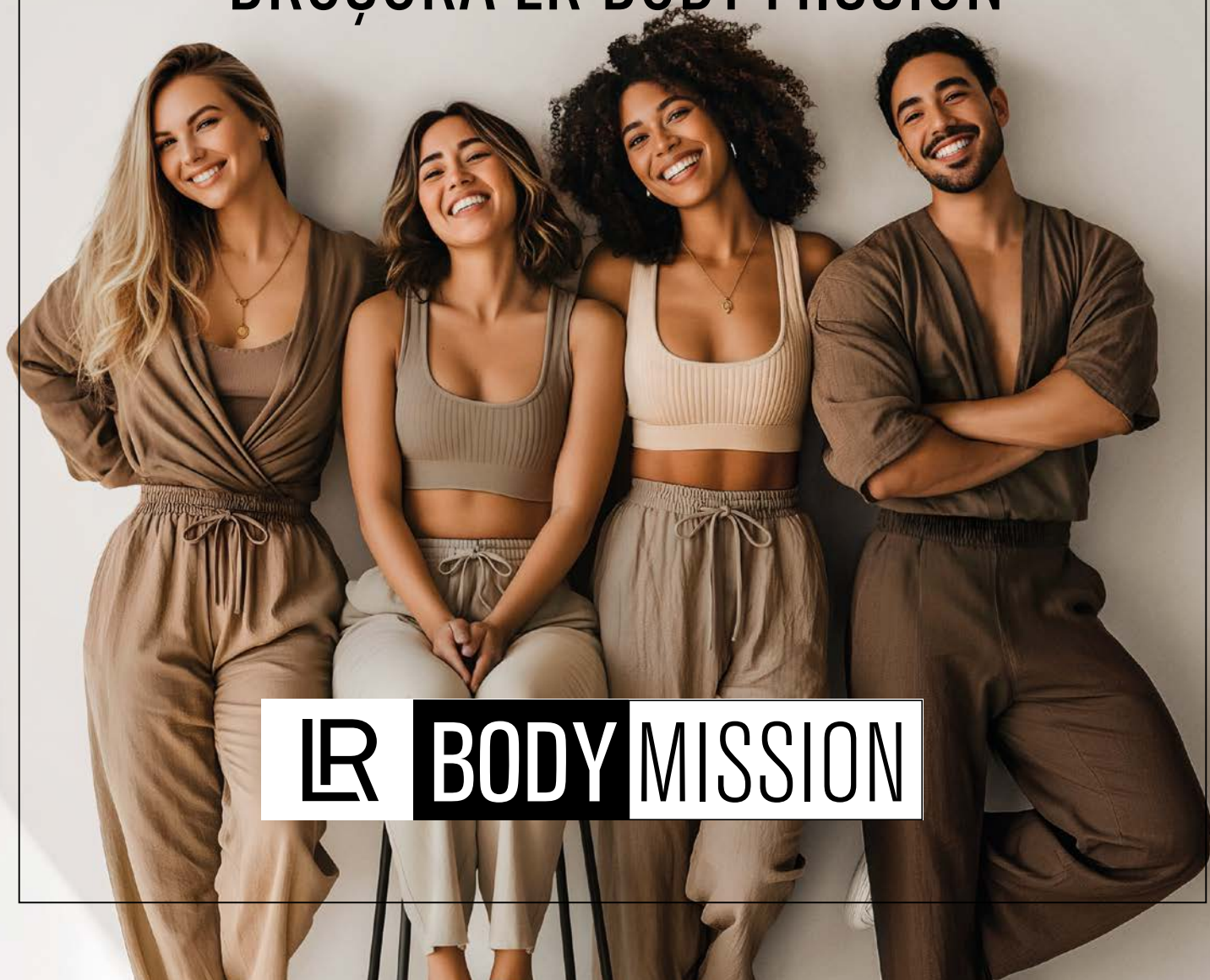


SOLUȚIA INTELIGENTĂ PENTRU  
A TE SIMȚI BINE ÎN CORPUL TĂU

**BROȘURA LR BODY MISSION**



**LR BODY MISSION**

# LR BODY MISSION



## SĂ-I DĂM DRUMUL! AI FĂCUT O ALEGERE EXCELENTĂ

Cu LR BODY MISSION poți accelera în misiunea ta pentru greutatea la care te simți bine<sup>1</sup>. Indiferent de obiectivul pe care îl urmărești, **LR BODY MISSION** face posibilă atingerea acestuia cu produse delicioase, alimentație echilibrată, exerciții fizice eficiente și sfaturi utile pentru un stil de viață sănătos.

În această broșură îți arătăm cât de ușor este!

<sup>1</sup> **Controlul greutății:** înlocuirea a două dintre mesele principale zilnice în cadrul unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) contribuie la pierderea în greutate. Pentru a obține efectul menționat, trebuie înlocuite două mese principale pe zi. **Menținerea greutății:** înlocuirea uneia dintre mesele principale ca parte a unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) ajută la menținerea greutății după slăbit. Pentru a obține efectul menționat, o masă principală trebuie înlocuită zilnic cu un înlocuitor de masă.



# CUPRINS

LR BODY MISSION

---

O ZI CU LR BODY MISSION

---

O SĂPTĂMÂNĂ CU LR BODY MISSION

---

MESELE TALE LR **FIGU**ACTIVE

---

SPRIJINUL TĂU

---

PRODUSELE COMPLEMENTARE

---

SUCCESUL TĂU

---



# LR BODY MISSION

## EȘTI GATA PENTRU MAI MULT?

Comandând **LR BODY MISSION**, ai făcut primul pas pe drumul către o greutate care să te facă să te simți bine.<sup>1</sup> Și acum este timpul să pui programul în practică.

Avem vești bune – este foarte ușor să faci acest lucru!

**LR BODY MISSION** are 3 componente principale:



Mesele delicioase LR **FIGUACTIVE**



Produsele complementare care să te susțină pentru obținerea greutății cu care să te simți bine!



Susținere online cu o mulțime de sfaturi și trucuri pentru a urma cu succes **programul nostru LR BODY MISSION**.



<sup>1</sup> **Controlul greutății:** înlocuirea a două dintre mesele principale zilnice în cadrul unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) contribuie la pierderea în greutate. Pentru a obține efectul menționat, trebuie înlocuite două mese principale pe zi. **Menținerea greutății:** înlocuirea uneia dintre mesele principale ca parte a unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) ajută la menținerea greutății după pierderea în greutate. Pentru a obține efectul menționat, o masă principală trebuie înlocuită zilnic cu un înlocuitor de masă.

Pentru ca tu să poți începe imediat programul **LR BODY MISSION**,  
vei găsi aici o prezentare generală a modului de pregătire a produselor LR **FIGUACTIVE**  
și cum poți utiliza produsele complementare.

## ÎNLOCUIEȘTE 1-2 MESE PE ZI

Dorești să îți menții greutatea sau să slăbești?<sup>1</sup> Atunci înlocuiește 1 sau 2 mese pe zi cu LR **FIGUACTIVE** shake-uri, supe sau fulgi. La masa sau mesele rămase, poți mânca ce dorești, totuși, fii atent la numărul de calorii.



### SHAKE

Se amestecă 3 linguri în  
300 ml lapte de soia



3 x + 300 ml



### SUPĂ

Se amestecă 7 linguri în  
350 ml apă fierbinte



7 x + 350 ml



### FULGI

Se amestecă 6 linguri cu  
300 ml lapte de soia



6 x + 300 ml



### BOWL

Se amestecă 7 linguri cu  
120 ml lapte de soia



7 x + 120 ml

## PRODUSE COMPLEMENTARE INTELIGENTE\*

Trei produse potrivite și eficiente din gama LR LIFETAKT te sprijină în drumul tău către greutatea dorită<sup>1</sup>.



### Pro Balance tablete

Administrare: 4 comprimate  
după fiecare masă, pentru a  
susține echilibrul acido-bazic<sup>2</sup>



### Pudră proteică

Pentru a reduce senzația  
de foame seara și  
pentru a-ți susține masa  
musculară<sup>3</sup>.



### Ceai de plante

Pentru a consuma mai  
ușor necesarul zilnic de  
lichide în timpul dietei.

\* Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.

<sup>2</sup> Magneziul din Pro Balance ajută la reducerea oboselei și contribuie la echilibrul electrolic.

<sup>3</sup> Proteinele contribuie la menținerea și la creșterea masei musculare.

# O SĂPTĂMÂNĂ CU LR BODY MISSION

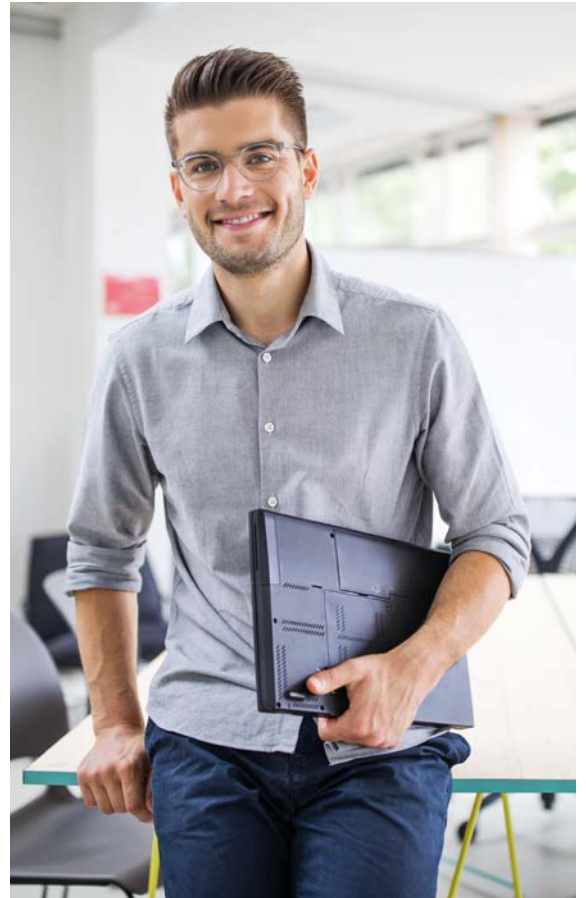
Salut, sunt Ștefan. Am 36 de ani și lucrez în vânzări. Munca mea de zi cu zi a fost foarte stresantă în ultimele luni și am călătorit mult în interes de afaceri. Acum chiar vreau să scap de kilogramele în plus care s-au adunat în acest timp.

**LR BODY MISSION** m-a convins prin conceptul său simplu. Prepararea shake-urilor, supelor, fulgilor și a bowlului este rapidă și ușoară, așa că pot integra perfect programul **LR BODY MISSION** în viața mea de zi cu zi.<sup>1</sup>

De asemenea, primesc suficient sprijin pentru a reveni la un stil de viață cu o alimentație echilibrată și suficientă mișcare. Am fost foarte încântat de alegerea aromelor.

**M-am hotărât asupra următoarelor produse, care acum mă vor însoți timp de aproximativ 30 de zile:**

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



<sup>1</sup> **Controlul greutății:** înlocuirea a două dintre mesele principale zilnice în cadrul unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) contribuie la pierderea în greutate. Pentru a obține efectul menționat, trebuie înlocuite două mese principale pe zi. **Menținerea greutății:** înlocuirea uneia dintre mesele principale ca parte a unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) ajută la menținerea greutății după pierderea în greutate. Pentru a obține efectul menționat, o masă principală trebuie înlocuită zilnic cu un înlocuitor de masă.

## Plan săptămânal cu pește și carne:

### ZIUA 1

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

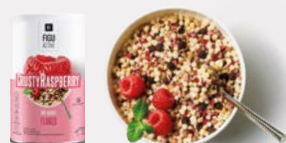
Carne tocată de vită cu ardei, la tigaie

#### CINĂ



### ZIUA 2

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Pește în cuib de legume

#### CINĂ



### ZIUA 3

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Salată de broccoli cu piept de curcan

#### CINĂ



### ZIUA 4

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Tocăniță de pui cu curry și mango

#### CINĂ



### ZIUA 5

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Carne tocată de vită cu legume, în stil mexican, la tigaie

#### CINĂ



### ZIUA 6

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Salată de somon în sos de muștar, cu cartofi

#### CINĂ



### ZIUA 7

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Paste și fasole cu mușchi de porc

#### CINĂ



**Produse inteligente, complementare\***

**Pro Balance:** 4 tablete după fiecare masă

**Băutură proteică:** pentru combaterea senzației de foame seara

**Ceai de plante:** pentru necesarul zilnic de lichide

\* Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.

# O SĂPTĂMÂNĂ CU LR BODY MISSION

Bună, sunt Elisa. Am 30 de ani și sunt la sfârșitul concediului de maternitate. Bineînțeles că m-am îngrășat puțin din cauza sarcinii – este destul de normal. Dar acum vreau să mă întorc la greutatea inițială și am căutat o soluție pe care să o pot integra cu ușurință în programul meu zilnic cu copilul.

Pentru mine este important să nu mănânc același lucru în fiecare zi în timp ce țin o dietă de slăbire și să am suficientă varietate pentru mesele mele.<sup>1</sup> În plus, urmez o alimentație vegană. Mi-au plăcut în mod deosebit shake-urile: se prepară super rapid și au un gust fabulos.

De asemenea, primesc sfaturi grozave pentru o dietă echilibrată și suficiente exerciții fizice pe pagina oficială a companiei, [www.lrworld.com](http://www.lrworld.com) › ro-ro, secțiunea Produse.

**Am comandat următoarele produse, care îmi ajung aproximativ o lună:**

**2 x Shake (Fruity Strawberry, Smooth Cocoa)**

**1 x Supă (Juicy Tomato)**

**1 x Fulgi Crusty Raspberry**

**1 x Berry Dream Bowl**



<sup>1</sup> **Controlul greutății:** înlocuirea a două dintre mesele principale zilnice în cadrul unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) contribuie la pierderea în greutate. Pentru a obține efectul menționat, trebuie înlocuite două mese principale pe zi. **Menținerea greutății:** înlocuirea uneia dintre mesele principale ca parte a unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE Shake, supe, fulgi și bowl) ajută la menținerea greutății după slăbit. Pentru a obține efectul menționat, o masă principală trebuie înlocuită zilnic cu un înlocuitor de masă.

## Plan săptămânal alimentație vegană:



### ZIUA 1

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Chili vegan

#### CINĂ



### ZIUA 2

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Legume asiatice la wok

#### CINĂ



### ZIUA 3

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Tigaie cu legume și ciuperci

#### CINĂ



### ZIUA 4

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Burger din vinete

#### CINĂ



### ZIUA 5

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Clătite savuroase cu ciuperci

#### CINĂ



### ZIUA 6

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Broccoli cu linte la cuptor

#### CINĂ



### ZIUA 7

#### DIMINEAȚĂ



#### PRÂNZ

Rulouri de vară cu sos de arahide

#### CINĂ



**Produse inteligente, complementare\***

**Pro Balance:** 4 tablete după fiecare masă

**Ceai de plante:** pentru necesarul zilnic de lichide

\* Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.

LR

FIGU  
ACTIVE

## MESELE TALE LR FIGUACTIVE

Ai o varietate mare de produse de unde să alegi – ai observat asta atunci când ai comandat **LR BODY MISSION**. Nu numai că ai posibilitatea să alegi între shake-uri, supe, fulgi și bowl, ci și între multe arome delicioase.

Toate produsele LR **FIGUACTIVE** conțin puțin zahăr\* și multe ingrediente naturale, de înaltă calitate.

Să aruncăm o privire la unul dintre produsele noastre cele mai bine vândute:



VEGAN

CONTINUT SCĂZUT DE  
ZAHĂR\*, INDULCITE  
CU STEVIACONTINUT RIDICAT  
DE FIBRE

BOGATE ÎN PROTEINE\*\*



AROME NATURALE



FĂRĂ GLUTEN\*\*\*



FĂRĂ LACTOZĂ



MADE IN GERMANY



## CIOCOLATĂ MINUNATĂ PENTRU MOMENTE DULCI

Conținut ridicat de fibre, de exemplu, din coji de psyllium  
Conținut ridicat de proteine (proteine vegetale din mazăre, năut și fasole)

- Numai arome naturale
- 100 %vegan
- Fără gluten și lactoză
- Fără ulei de palmier, coloranți artificiali și potențatori de aromă



\* Cu excepția supei Juicy Tomato (supă de roșii), și a Berry Dream Bowl, care conțin zahăr din ingrediente naturale (de exemplu, roșii și căpsune). Fără zahăr adăugat. Fulgii Crusty Raspberry LR FIGUACTIVE au un conținut scăzut de zahăr atunci când sunt preparați conform instrucțiunilor. \*\* Proteinele contribuie la menținerea și creșterea masei musculare. \*\*\* Cu excepția LR FIGUACTIVE Fulgilor Crusty Raspberry.



# BINE DE ȘTIUT



Dr. Med. Sven Werchan despre LR **FIGUACTIVE**

## LR **FIGUACTIVE** PE GUSTUL TĂU

Pentru o varietate și mai mare de gusturi, poți adăuga la shake-uri, supe, fulgi și bowl o serie de ingrediente delicioase.

De exemplu: afine în shake, broccoli în supă... Lasă-ți inspirația să curgă liber și bucură-te de mese delicioase.



# SPRIJINUL TĂU ONLINE

Fie că dorești să slăbești<sup>1</sup> sau să îți menții greutatea<sup>1</sup> și să adopți un stil de viață sănătos, cu o dietă echilibrată și suficiente exerciții fizice, cu **LR BODY MISSION** este foarte simplu să faci orice ți-ai propus.

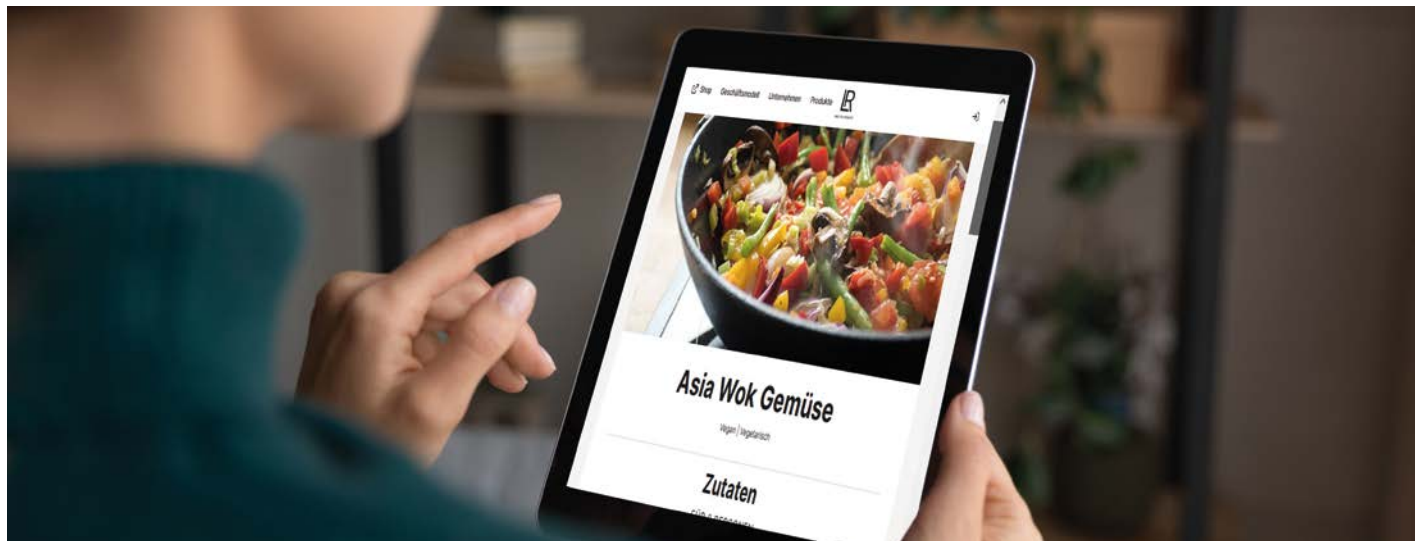
**Cu LR BODY MISSION primești inclusiv susținere online.**



## AFLĂ CE IDEI DE REȚETE UTILE ȚI-AM PREGĂTIT



## ÎNVAȚĂ CUM SĂ ÎȚI PREGĂTEȘTI MESELE



## ÎNCEARCĂ REȚETE NOI



# PARTENERII TĂI ÎN MISIUNEA PROPUȘĂ



În timpul programului **LR BODY MISSION** este important să bei suficiente lichide. Ceaiul de plante LR Lifetakt asigură hidratarea organismului.



Proteinele sunt importante pentru menținerea și construirea masei musculare<sup>2</sup>. Băutura proteică are în formulă 80% proteine pure din cinci surse diferite.



Pro Balance îți oferă substanțe nutritive importante și oferă corpului tău minerale alcaline valoroase și oligoelemente pentru echilibrul interior.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Controlul greutății: înlocuirea a două dintre mesele principale zilnice în cadrul unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) contribuie la pierderea în greutate. Pentru a obține efectul menționat, trebuie înlocuite două mese principale pe zi. <sup>2</sup>Menținerea greutății: înlocuirea uneia dintre mesele principale ca parte a unei diete hipocalorice cu un astfel de înlocuitor de masă (LR FIGUACTIVE shake-uri, supe, fulgi și bowl) ajută la menținerea greutății după slăbit. Pentru a obține efectul menționat, o masă principală trebuie înlocuită zilnic cu un înlocuitor de masă. <sup>3</sup>Proteinele din Băutura proteică ajută la menținerea și creșterea masei musculare și la menținerea sănătății oaselor. <sup>4</sup>Magneziul din Pro Balance contribuie la metabolismul energetic normal și la echilibrul electrolic.





ZI \_\_\_\_\_

|               | ORĂ | MESE ȘI BĂUTURI (INCLUSIV LR BODY MISSION) |
|---------------|-----|--|
| MIC DE JUN    |     |  |
| MASA DE PRÂNZ |     |  |
| CINĂ          |     |  |
| DIVERSE       |     |  |

Câte mese principale au fost înlocuite cu produsele LR **FIGUACTIVE**?  
(te rugăm să verifici)

Două mese principale

O masă principală

|                       | TIMP ALOCAT | SPORT SAU ACTIVITATE FIZICĂ |
|-----------------------|-------------|-----------------------------|
| TIP ACTIVITATE FIZICĂ |             |                             |

# LR BODY MISSION

## EAT SMART! CHIAR ȘI DUPĂ FINALIZAREA PROGRAMULUI LR BODY MISSION

Ai ajuns la greutatea la care te simți bine și ai dori să o menții pe termen lung? Atunci continuă să înlocuiești o masă<sup>1</sup> cu o supă LR **FIGUACTIVE**, un shake, fulgi sau bowl gustos. Întrebă-ți Partenerul LR și află totul despre produsele LR **FIGUACTIVE**.

