



HEALTH & BEAUTY

LR/LIFETAKT

# Body Mission

KÍVÁNT TESTSÚLY  
LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE



**MORE QUALITY**  
*for your life.*

28  
DAYS

# Body Mission

## Jobb közérzet és megjelenés a **Body Mission** programmal!

Mi a célod? Szeretnél megszabadulni néhány felesleges kilótól? Közeledik a nyaralás és szeretnéd formába hozni magad? Esetleg több ruhaméretnyit szeretnél fogyni? Bármilyen is a célod, az első lépés minden esetben ugyanaz: legyél elégedett a látottakkal, ha tükörbe nézel. Vonzó alakkal sokkal magabiztosabb leszel. Szülés után, esküvő vagy egy fontos esemény előtt – az új külső minden élethelyzetben tökéletes kezdet. Ha a kitűzött cél már megvan, vágj bele a Body Mission diéta programba és gyorsan meglátod majd, hogy igazán megéri.



### BEVEZETÉS

A diéta program **04**

### ALAPMEGOLDÁS

Figu Active diéta program profi csomag **06**

### KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK

Támogatás Neked **10**

### A SZAKÉRTŐ TANÁCSA

Személyi tréner **12**

Egy hét Body Mission **14**

Egy nap Body Mission **16**

Body Mission: alapok **18**

Motiváció **20**

Mozgás **22**

## A kitűzött cél és az oda vezető út

Mi a legfontosabb a fogyáshoz? Egy konkrét, elérhető cél. Határozd meg a kívánt testsúlyt, amit el szeretnél érni, vagy a napok számát, amíg kitartasz. Az LR LIFETAKT tökéletes megoldás, hiszen minőségi termékekkel támogat. Minden Body Mission termék a teljes körű megoldáscsomag része. Az egészséges étkezés garantált általuk, de a mozgásról és a megfelelő életvitelről is gondoskodik a program. A Body Mission alapsomag 28 napra elegendő. Olyan termékeket tartalmaz, melyekkel könnyedén helyettesíthetsz két étkezést, valamint kiegészítő termékeket és belépési kódot a személyi tréneredhez is.

Ez a három pillér elvezet a kívánt súlyig és segít megtartásában is.

**A cél már megvan, a teljes körű Body Mission program pedig segít megvalósítani.**

### A BODY MISSION HÁROM ALAPPILLÉRE



**Body Mission**  
ALAPMEGOLDÁS



**Individuals**  
KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK



**Expert Tips**

A SZAKÉRTŐ TANÁCSA 5

### ÜNNEPELD A SIKERT A BODY MISSIONNEL!

Az első lépést teljesítetted. Döntöttél már a személyes célodról? A siker receptje a Body Mission, mely három pillérével teljes körű megoldást biztosít az átomalak eléréséhez. A 28 napos Body Mission szett egyedi termékekkel kiegészíthető, a személyi tréner pedig különböző tippekkel támogat a táplálkozás, mozgás és motiváció terén.

## Motiváltan az álomalak felé vezető úton

Mindennapi extra az új, vonzóbb megjelenésért – a Body Mission végigkísér a kívánt súly<sup>1</sup> felé vezető úton. Háromszoros támogatás:



**Étkezéshelyettesítés:** A diéta alatt nagyon fontos, hogy a szervezet minden fontos tápanyagot megkapjon. A Figu Active termékekkel csökkentheted a súlyod, ha a napi 3 étkezésből 2-t helyettesítesz<sup>1</sup> velük.

A shake-ek, a levesek, a müzli és a szeletek gyorsan elkészíthetők és biztosítják a kiegyensúlyozott táplálkozást, ami még finom is.



**Kiegészítő termékek:** A Pro Balance és a Protein ital támogatnak a diéta során: gondoskodnak a tápanyagokról<sup>2</sup> és segítik az izomfejlődést<sup>3</sup>. A diétás teakeverék tökéletes forrása a kalóriamentes folyadékbevitelnek.



**Személyi tréner:** Online hozzáférési kód a saját személyi tréneredhez, ami heti terveket biztosít az egyszerű fogyáshoz. A finom és könnyen elkészíthető recepteknek köszönhetően többet nem kell azon gondolkodnod, hogy mit és mikor egyél.

A motivációról a saját súlykövetőd, a közösség és az egyszerű fitness videók gondoskodnak.

**Kezdd el most! Még soha nem volt ilyen egyszerű a fogyás!**

<sup>1</sup> Súlykontroll: Napi két étkezés helyettesítéseként, kalóriaszegény táplálkozáshoz. Az étkezés helyettesítő segíti a fogyást. A megfelelő hatékonyság elérése érdekében, helyettesíts naponta egy vagy két étkezést Figu Active termékekkel

<sup>2</sup> A Pro Balanceban lévő magnézium hozzájárul a normál energia-anyagcseréhez.

<sup>3</sup> A Protein italban lévő fehérjék hozzájárulnak a izomzat és a normál csontozat megőrzéséhez.

### BODY MISSION 28 NAPOS SZETT AZ ÍZLÉSED SZERINT

Minden, amire szükséged van egy dobozban – ez aztán a luxus! A Figu Active termékek teljes kínálatából összeválogathatod a kedvenc levesed, shake-ed és szeleted. Ezek mellé még kiegészítő termékeket és további extrákat is kapsz. Állítsd össze a saját kombinációd!





Tálalási javaslat



Tálalási javaslat



Tálalási javaslat



Tálalási javaslat

## ÉTKEZÉSEK

# Változatos Body Mission termékek

Krémés shake-ek, ínycsiklandó levesek... válaszd ki az étkezéseid saját ízlésed szerint. A tartós sikerért ismerd meg a kiegészítő termékeket is.

### KRÉMÉS SHAKE-EK

Kombináld a finom ízeket az értékes összetevőkkel! Keverd össze a port egy shakerben laktózmentes, zsírszegény tejjel és élvezd!

Figu Active eper-banán ízű shake (80201)  
Figu Active latte macchiato ízű shake (80203)  
Figu Active vanília ízű shake (80280)

Csak 224–230 kcal adagonként



### ÍZLETES LEVESEK

A finomságoknak és a tudatos étkezésnek nem kell kizárniuk egymást. Ezt bizonyítják a finom Figu Active levesek is.

Figu Active "Auberge" burgonyaleves (80208)  
Figu Active "Mediterrán" paradicsomleves (80209)  
Figu Active "India" currys zöldségkrémleves (80210)

Csak 208–214 kcal adagonként



### ROPOGÓS MÜZLI

Joghurtba keverve mennyei! Értékes rostok és zamatos áfonyadarabok.

Figu Active Vital áfonyás müzli (80295)

Csak 223 kcal adagonként



### PRAKTIKUS SZELETEK

Különösen jó megoldás útközben. Minden szelet egy teljes étkezést helyettesít.

Figu Active ropogós karamell ízű szelet (80272)  
Figu Active eper-joghurt ízű szelet (80284)  
Figu Active nugát ízű szelet (80271)

Csak 224–226 kcal szeletenként



## KIEGÉSZÍTŐ TERMÉKEK

### HERBAL FASTING DIÉTÁS TEAKEVERÉK

A diéta alatt különösen fontos a megfelelő folyadékbevitel. A szakértők minimum 1,5 liter kalóriamentes folyadékot javasolnak naponta. A legjobb választás a diétás teakeverék!

Herbal Fasting diétás teakeverék (80205)



### PROTEIN ITAL

A vanília ízű protein ital 80% fehérjét tartalmaz, melyek 5 különböző forrásból származnak. Az izomnövelés<sup>1</sup> támogatója.

Protein ital (80550)



### PRO BALANCE

Diéta során a szervezet könnyen elsavasodhat. A Pro Balance gondoskodik a legfontosabb tápanyagokról és ellátja a szervezetet a szükséges ásványi anyagokkal, nyomelemekkel. A belső egyensúlyért.<sup>2</sup>

Pro Balance tabletta (80102)



<sup>1</sup> A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg megtartásához és növeléséhez.

<sup>2</sup> A Pro Balance-ban lévő magnézium hozzájárul a normál energia-egyensúly megtartásához.

## Kiegészítő termékek a kitartáshoz

Az alapcsomagon kívül ezek a kiegészítő termékek is tökéletesek, hogy könnyebben elérd a kívánt célt. Mindenről gondoskodnak, ami a finom és egészséges fogyáshoz és a jobb formához szükséges. Az alapmegoldáson kívül a következő termékeket ajánljuk a célod eléréséhez. A Fiber Boost gondoskodik a rostokról, melyek tartósan elteltítenek. Az Aloe vera őszibarack ízű ivógél hozzáadott cukor nélkül<sup>2</sup> támogatja az energia-anyagcserét<sup>1</sup>, valamint csökkenti a fáradtságot és a kifáradást<sup>1</sup>.



### Szeretnéd felgyorsítani az anyagcseréd?

Az Aloe vera őszibarack ízű ivógél támogatja az energia-anyagcserét<sup>1</sup>. Nem tartalmaz hozzáadott cukrot, mégis kellemesen édes<sup>2</sup>.



### Éhségrohamok gyötörnek?

A Fiber Boost rostos italalap magas rosttartalmának köszönhetően tartósan elteltí.

<sup>1</sup> A C-vitamin hozzájárul a normál energia-anyagcseréhez, valamint a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez.

<sup>2</sup> Az Aloe vera őszibarack ízű ivógél a természetből származó cukrokat tartalmaz.

## A személyi trénered támogat a táplálkozásban, a mozgásban és motivál a célig

### Táplálkozás

Mindenki szereti a változatosságot az étrendjében is. A napi három étkezésből helyettesíts kettőt Figu Active termékekkel és válassz egy kedvenc étkezést, ami lehet ebéd vagy vacsora is. Kombináld az étkezéseket az ízlésednek megfelelően: vegetáriánus, húsos és halas, vagy vegyes változat. A finom és egészséges receptekkel, illetve a táplálkozási tervvel egész héten, minden nap megfelelő a szervezet ellátása.

A fogyás így játékosan könnyűvé válik.

### Motiváció

A diéta során nagyon fontos a folyamatos kitartás. A rendszeres motiváló üzenetek gondoskodnak az impulzusokról és emlékeztetnek, ha már rég nem jelentkeztél be. Osszd meg a sikereid az online közösséggel és cseréljétek tapasztalataikat! Amíg a saját sikertörténetedet éled, inspiráld mások történetéből!

### Mozgás

A személyi trénereddel nagyon könnyű lesz a mozgást a mindennapjaidba illeszteni. Ha minden nap erre szánsz néhány percet, a sport magától értetődő lesz. Megismerheted a gyakorlatokat, melyeket akár teljesen kezdők is könnyen elvégezhetnek. Ahogy a tested változik, egyre nagyobb örömet fogsz lelni a mozgásban. A body-mission.com weboldalon található videók nagyon hatékonyak és még sikeresebbé teszik a diétát.



### A SZAKÉRTŐ TANÁCSA

„Mindenkinek ajánlom a teljes körű Body Mission programot, aki többre vágyik a kalóriák számolásánál. A termékeknek köszönhetően a fogyás egyszerű és finom. A motiváló személyi tréner segítségével a diéta csupán egy játékos folyamat lesz. Az összeállított táplálkozási tervek, a fitness videók és a sikereit megosztó közösség állandó motivációt jelent a háttérben.“

Dr. Sven Werchan, Táplálkozási szakértő



### SAJÁT HOZZÁFÉRÉSI KÓD

A Body Mission 28 napos szetthez tartozó szórólapon megtalálod a saját hozzáférési kódodat a személyi tréneredhez. Így feltáru előtted a Body Mission online világa.

# Egy hét Body Mission

Itt láthatod, hogy néz ki egy hét a diéta programmal. A body-mission.com weboldalon mindent megtalálsz, amire szükséged van: fitness videók tanácsokkal és receptötletek a kedvenc étkezésedhez.

Vegetáriánus, hús- és halételek közül válogathatsz. Meglátod majd: a fogyás még soha nem volt ilyen könnyű!



## HETI TERV



### REGGEL

Figu Active latte macchiato ízű shake

### DÉLBEN

Zöld & piros rizottó

### ESTE

Figu Active Vital áfonyás müzli

### + TESTMOZGÁS

### REGGEL

Figu Active eper-banán ízű shake

### DÉLBEN

Babos tészta karajjal

### ESTE

Figu Active "India" currys zöldségkrémleves

### + TESTMOZGÁS

### REGGEL

Figu Active Vital áfonyás müzli

### DÉLBEN

Friss tortellini saláta

### ESTE

Figu Active eper-banán ízű shake

### + TESTMOZGÁS

### REGGEL

Figu Active latte macchiato ízű shake

### DÉLBEN

Karfiolfelfújt fetával

### ESTE

Figu Active ropogós karamell ízű szelet

### + TESTMOZGÁS

### REGGEL

Figu Active eper-banán ízű shake

### DÉLBEN

Vegetáriánus paella tofuval

### ESTE

Figu Active Vital áfonyás müzli

### + TESTMOZGÁS

### REGGEL

Figu Active latte macchiato ízű shake

### DÉLBEN

Édes-savanyú kínai egytálétel

### ESTE

Figu Active eper-banán ízű shake

### + TESTMOZGÁS

### REGGEL

Figu Active Vital áfonyás müzli

### DÉLBEN

Kelkáposzta-spárgarolád

### ESTE

Figu Active ropogós karamell ízű szelet

### + TESTMOZGÁS



<sup>1</sup> Súlykontroll: Napi két étkezés helyettesítéseként, kalóriaszegény táplálkozáshoz. Az étkezés helyettesítő segíti a fogyást. A megfelelő hatékonyság elérése érdekében, helyettesíts naponta egy vagy két étkezést Figuoactiv termékekkel.



# Egy nap **Body Mission**



A Figu Active shake\* tökéletes reggeli és kevés kalóriát tartalmaz. Ráadásul a krémes shake könnyen elkészíthető, így a rohanós reggelekbe is belefér.



Napi három étkezésből kettőt helyettesíts Figuactiv termékekkel a súlyvesztés érdekében\*. Napi egy kedvenc étkezés megengedett, ehhez az ebédidő a legmegfelelőbb.



## PÉLDARECEPT: CURRY-S CSIRKE MANGÓVAL

Hozzávalók 2 főre

- 100 g póréhagyma
- 200 g csirkemell filé
- 1 ek. repceolaj
- 1/2 tk. curry
- 1 mangó (konzerv vagy friss)
- 350 ml víz
- 1 zöldségleveskocka
- 150 g barnarizs
- 15 g mangó chutney

### Elkészítés

Mosd meg, majd vágd apró darabokra a póréhagymát és a csirkemellet. Forrósítsd fel az olajat, add hozzá a hagymát, a csirkét és a curryt. Csöpögtesd le a mangó darabokat, vagy hámozd meg a friss mangót, szabadítsd meg a magjától és vágd darabokra. Fogd vissza a levét és vízzel pótolod ki 0,5 literre, majd forrald fel. Ehhez add hozzá a zöldségleveskockát és főzd 10 percig kis lángon. A darabokra vágott mangót is add a többihez. Ízesítsd a mangó chutney-val. A főtt rizs tökéletesen passzol hozzá. Jó étvágyat!



Este mindenki valami finomságra vágyik. Az ízletes és meleg Figu Active levelek ínycsiklandóan finomak és elteltetnek.



## MINDENNAPI MOZGÁS

A sportos életmód a mindennapok fontos része. Illeszd be te is a napjaidba – akár reggel, akár este! A gyakorlatok módját, sorrendjét és sorozatszámát szabadon variálhatod. Minden fitness videót megtalálsz a [body-mission.com](http://body-mission.com) weboldalon.

\* Napi egy étkezés helyettesítése kalóriaszegény táplálkozás keretei között hozzájárul a súlyvesztéshez.

## NE FELEDKEZZ MEG A FOLYADÉKRÓL SEM!

A diéta alatt különösen fontos a megfelelő folyadékbevitel. Főként ásványvíz, kalóriamentes gyümölcsle és tea fogyasztása ajánlott.

**Tipp:** Reggel egy pohár meleg víz segíti az anyagcsere beindítását.

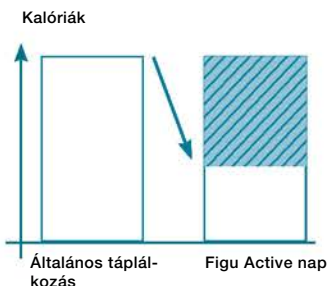


# Body Mission alapok

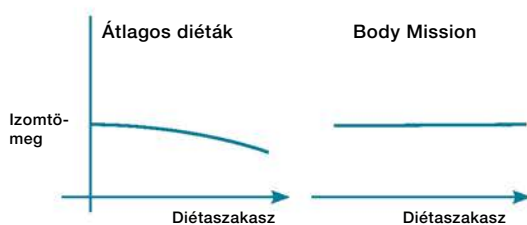


Fogyasztási javaslat

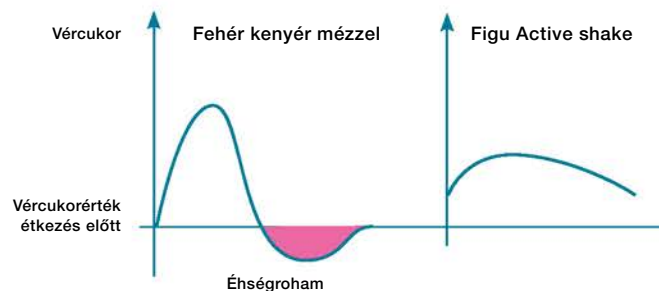
## Spórolj a kalóriákkal a Figu Active étkezések segítségével



## Az izomtömeg fejlődése



## A vércukorszint alakulása étkezés után



## Így tűnik el a zsír

Hogy megszabadulj a nem kívánt zsírpárnáktól, fontos a megfelelő kalóriaégetés. A testben elraktározott tartalékok először akkor kezdenek majd csökkenni, ha a kalóriabevitel kisebb lesz, mint a kalória felhasználás. Tehát diéta alatt elsősorban a kalóriabevitelt kell csökkenteni. Ez a Figu Active termékekkel automatikusan megtörténik. Következő lépésként az energiafelhasználást kell növelni, ezt pedig több mozgással érheted el.

## BODY MISSION: A FEHÉRJÉK VÉDELME

Az izmok növelik az energiafelhasználást. Ez azt jelenti, hogy minél izmosabb vagy, annál nagyobb a szervezeted energiafelhasználása. Az izomtömeg fenntartása a hosszú távú, egészséges súlycsökkentés kulcsa. A diéta során a fehérjék fontos szerepet játszanak az izomtömeg megtartásában<sup>1</sup> és segítik az izomépítést<sup>2</sup> is. A Figu Active termékek megfelelő mennyiségű fehérjét tartalmaznak és védik az izmokat, ezért hatékonyabbak más diétákkal szemben. Az izomzat megtartása csökkenti a zsír mennyiségét a szervezetben, így elkerülhető a jo-jo effektus.

## AZ ÉHSÉGROHAMOK ELKERÜLÉSE

A farkaséhség általában az olyan szénhidrátban gazdag étkezések után alakul ki, mint a tészták, édességek, vagy édes italok. Ezek felelősek a vércukorszint gyors növekedéséért és csökkenéséért. A Figu Active termékekben a szénhidráttartalom csökkentett, így megelőzik az éhségrohamokat. Ehelyett nagy mennyiségben tartalmaznak fehérjét, melyek gondoskodnak a telítettség érzéséről.

## Protein ital



A Protein ital 80% fehérjét és magnéziumot tartalmaz. Az 5 különböző forrásból származó fehérjék, a magnézium és a B6-vitamin védik az izomzatot a diéta alatt<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup> A fehérjék hozzájárulnak az izomtömeg megtartásához és fejlődéséhez.

<sup>2</sup> A magnézium hozzájárul a normál fehérje-szintézishez és az izmok normál funkcióinak megtartásához.

<sup>3</sup> A B6-vitamin hozzájárul a normál fehérje- és glükogén-anyagcseréhez.

## Az én diéta programom – az én eredményem

### 1–7. nap

Miután az elmúlt években sikertelenül próbálkoztam a különböző diétákkal, végül belevágtam a 28 napos Figu Active diéta programba. A shake-ek gyorsan a kedvenceimmé váltak: a vanília és a latte-macchiato ízű krémesen finom. Szinte el sem merem hinni, hogy ezekkel fogyhatok! A kezdőknek is kiváló fitness videókkal ráadásul minden nap sportolok egy keveset.

### 8–14. nap

A változatos étkezéseknek köszönhetően egyáltalán nem esik nehezemre az étkezések betartása. Hogy kalóriát is égessek és izmot is építsek, ezen a héten növeltem a gyakorlatok sorozatszámát. Motivációként új ruhát és cipőt vásároltam az edzéshez.

### 15–21. nap

Ezen a héten Marrakeshbe utaztam nyaralni – ilyenkor szeretek kirúgni a hámból. De a shake-eknek és a praktikus szeleteknek köszönhetően – melyeket csak bedobtam a táskámba – követhetem a célomat. A mindennapi gyakorlatok helyett gyalog fedeztem fel a mesés várost. El se merem hinni, hogy a nyaralás alatt is fogytam!

### 22–28. nap

Már csak 7 nap? Hihetetlen, hogy ilyen gyorsan elrepült az idő! A motivációm töretlen, hiszen már a ruháimon is észreveszem, hogy fogytam. Ezenkívül erősebbnek és fittebbnek érzem magam.

**4 hét után elmondhatom, hogy három új nadrágot vettem és minden reggel örülök az új tükörképemnek. Pedig még el sem értem a célom!**



**Cornelia Scharmer (54, Münster) kipróbálta a Body Mission diéta programot.**

**Célja: megszabadulni a télen felszedett kilóktól. Olvassátok el a történetét!**

*C. Scharmer*

## A motiváció meghozza a kívánt eredményt

Egy diéta akkor jó, ha működik. A Body Mission valóban működik – a finom ételek igazi élvezetet jelentenek, a személyi tréner pedig újra és újra motivál. Rendszeres motiváló üzenetekkel, pontos utasításokkal, hasznos tippekkel és változatos étrenddel megkönnyíti a diétát. A közösség tagjai, az ínycsiklandó receptek, a fitness videók és a saját súlykövetés folyamatosan motivál, amíg eléred a célot.

## Mozogj a jó közérzetért és a látható eredményekért!

A helyes táplálkozás az első lépés a kívánt testsúly eléréséhez. A jó közérzethez pedig elengedhetetlen a mozgás a Body Mission diéta program során. Ráadásul már kevés ráfordítással elérheted az első célokat, megfelelő kitartással pedig igazán feszes lehetsz!



### LEGYEN A MOZGÁS IS A DIÉTÁD RÉSZE!

Futás, úszás, súlyozás... Sok sportág segíti a zsírégetést. De ne izgulj! Kevés ráfordítással is látható eredményeket érhetsz el. A gumiszalag például szinte minden mozgásformához és edzettségi szinthez ideális – ráadásul otthon is használható! Hatékony gyakorlatokat találsz a [www.body-mission.com](http://www.body-mission.com) oldalon a fitness videóknál.

# MORE QUALITY

*for your life.*

LR Health & Beauty Systems Kft. · H-1191 Budapest · Ady E. út 42-44. · Tel.: +36 1 477 4245 · Fax: +36 1 477 4248  
Service.hu@LRworld.com · www.LRworld.com

LR Partnered:

WWW.ALOEWEBSHOP.HU

Az LR termékeit LR Partnerek értékesítik.

Az LR Health & Beauty Systems fenntartja a közölt adatokkal, illetve a tartalom bármely részével kapcsolatos változtatás jogát, az esetleges nyomdahibákból fakadó tévedésekért nem vállal felelősséget.

Kód: 95010-008

HU