



HEALTH & BEAUTY



28 DAYS

BODY MISSION

|||||

Figi
activ

Hoe verlies ik met succes gewicht?

Een vertrouwd gevoel: u probeert het ene dieet na het andere, maar uw streefgewicht komt maar niet in zicht. Dat ligt aan het feit dat veel diëten vaak eenzijdig, te radicaal of te ingewikkeld zijn. Vaak geeft u dan al na enkele dagen op of wordt u moe en slap. Bovendien komen de kilo's er frustrerend genoeg al snel weer bij. Maar dat hoeft niet zo te zijn! Er bestaat namelijk een wetenschappelijk onderbouwd voedingsprogramma dat alle belangrijke factoren voor een succesvol dieet samenvoegt:

De Figuactiv Body Mission!

Uw succesrecept

- **Het is kinderspel – beloofd!**
- **Het werkt – wetenschappelijk bewezen!**
- **Het is een oplossing van topkwaliteit – gegarandeerd!**

Begin uw persoonlijke **Body Mission** en werk naar uw streefgewicht toe! Uw **Figuactiv Body Mission** Team

inhoud

Hoofdstukken 1:



KINDERSPEL

Eindelijk gemakkelijk gewicht verliezen!

De eerste stappen naar uw streefgewicht	4
Het eenvoudige principe van de Figuactiv Body Mission	5
Zo werkt het – een dag met de Figuactiv producten	6

Hoofdstukken 2:



WERKT ECHT

De succesfactoren van de **Figuactiv Body Mission**

Wat maakt een dieet succesvol?	9
Motivatie om vol te houden	10
Wetenschap voor succes op lange termijn	11

Hoofdstukken 3:



BETROUWBARE KWALITEIT

Gezondheid komt op de eerste plaats

Onze kwaliteitsgarantie	16
Kwaliteit in één oogopslag –	
Het brede productgamma van Figuactiv	18
De Figuactiv Body Mission – Dit zit erin	21

Hoofdstukken 4:

Samenvatting

De Figuactiv Body Mission – kort samengevat	23
--	----



Kinderspel

De eerste stap naar uw streefgewicht

De eerste stap is meteen de belangrijkste. Stel uzelf een haalbaar doel en start uw persoonlijke **Body Mission**! U zult het zien – alle volgende stappen zijn kinderspel!



DOEL STELLEN

Uw streefgewicht is uw motivatie! Bepaal uw persoonlijke mijlpalen waar u naartoe wilt werken. Kleine, maar haalbare doelen helpen. Probeer niet te veel gewicht in één keer te verliezen!

BODY MISSION STARTEN

Vervang bepaalde maaltijden en ontdek daarbij het brede gamma van **Figuactiv**. Een reep als snelle vervangmaaltijd of een warm soepje 's avonds – er zijn producten voor elke situatie.

SUCCES VIEREN

De eerste kleine successen zijn met de **Figuactiv Body Mission** al snel te zien. Onthoud wel altijd dat iedereen anders is. Erger u dus niet aan het succes van anderen.



Het eenvoudige principe van de Figuactiv Body Mission

Eindelijk gemakkelijk gewicht verliezen!

Vervang twee van de drie maaltijden per dag door Figuactiv!



+



+



'S OCHTENDS

'S MIDDAGS

'S AVONDS

Meer hoeft u bijna niet te weten voor een succesvol dieet.



Zo werkt het! *Een dag met de Figuactiv producten*



Omdat het '**S OCHTENDS** snel moet gaan, drink ik een shake voor het werk. Zo kan ik mijn dag fit beginnen.

Het duurt altijd zo lang voor het lunchpauze is. Gelukkig kan ik die periode zeer goed overbruggen dankzij de afslankthee van **Figuactiv**.

Tijdens de **LUNCHPAUZE** heb ik nood aan iets warmes waarop ik kan kauwen. De groentesoep met curry van **Figuactiv** met een handvol groenten zorgt voor afwisseling en voorkomt een 'dipje' in de namiddag.

Daarna duurt het niet zo lang meer voor het avond is. Wanneer ik toch wat moet overwerken, grijp ik naar **Figuactiv** Linée en mijn maag stopt met knorren.

'**S AVONDS** geniet ik van de tijd met mijn gezin. We smullen samen van een vers gekookte maaltijd en vertellen hoe onze dag is geweest. Ook dat past binnen de **Figuactiv Body Mission** van LR. De **Figuactiv Protein Drink** zorgt bovendien dat ik elke dag mijn extra portie eiwitten binnenkrijg.



De **Figuactiv Body Mission** voelt niet aan als een dieet: ik kan blijven genieten van de tijd met familie en vrienden en toch gewicht verliezen.



'S OCHTENDS:

Romige en fruitige shake –
Voor het werk nog snel gemixt!



TUSSENDOR:

De verfrissende afslankthee
met kruiden van **Figuactiv**



'S MIDDAGS:

Smakelijke en hartige soep –
Een warme soep tijdens de lunch,
verrijkt met lekkere groenten!

'S NAMIDDAGS:

Linée – Het perfecte tussendoortje
voor wanneer uw maag knort!



'S AVONDS:

Een gezellig avondmaal met het gezin,
mét de romige Protein Drink.





Werkt echt!

Wat maakt een dieet succesvol?

Op lange termijn kunt u alleen gewicht verliezen wanneer een dieet afwisseling, plezier en kennis over uw lichaam combineert. De **Figuactiv Body Mission** vat dit alles voor u samen in twee succesfactoren:

1.

MOTIVATIE

Enkel en alleen wanneer u plezier beleeft aan uw dieet, zult u succes boeken. Anders verliest u de motivatie om te blijven volhouden tot uw streefgewicht is bereikt.

2.

WETENSCHAP

Onze lichaamsprocessen zijn zeer complex. Opdat het lichaam tijdens het dieet ook daadwerkelijk de vetkussentjes gaat afbreken, moet u op bepaalde zaken letten. De **Figuactiv Body Mission** verenigt alle wetenschappelijke kennis – profiteer van echte expertise

1.

MOTIVATIE

Alleen wanneer u plezier beleeft aan wat u doet, bent u gemotiveerd om successen te boeken. Daarbij horen ook de geneugtes en vrijheden die u zich niet hoeft te ontfemen wegens uw dieet. Met de **Figuactiv Body Mission** krijgt u er het plezier en de afwisseling gratis bij:

Breed productgamma: warme en koude gerechten of handige maaltijden voor onderweg

Genieten: zoet, hartig, romig of knapperig, we hebben voor ieder wat wils

Afwisseling: aardbei-banaan, tomaat, veenbessen, nougat en nog zo veel meer

Met Figuactiv wordt uw dieet nooit saai en blijft u gemotiveerd tot op het einde!



EXTRA:

Bij **Figuactiv Body Mission** krijgt u ook een toegangscode voor de dieetmanager. Daar vindt u tal van tips en lekkere recepten.



2.

WETENSCHAP



Worstel niet langer met ingewikkelde voedingsconcepten. Dat heeft LR al voor u gedaan en daaruit de **Figuaactiv Body Mission** ontwikkeld. Profiteer van echte expertise, samengevat in de drie pijlers van de **Figuaactiv Body Mission**

 1. VETVERBRANDING STIMULEREN*

Het rekensommetje is eenvoudig: minder energie (calorieën) opnemen dan het lichaam nodig heeft. De vetkussentjes worden meteen het vuur aan de schenen gelegd.

 2. SPIERSTELSEL BESCHERMEN*

Opdat het lichaam de vetkussentjes zou afbreken in plaats van kostbare spiermassa, hebben we tijdens een dieet bijzonder veel eiwitten nodig.

 3. ONBEDWINGBARE TREK VOORKOMEN*

Koolhydraten zoals monosachariden werken het hongergevoel in de hand. Minder koolhydraten spelen dus een sleutelrol als u een dieet met succes wilt afronden.

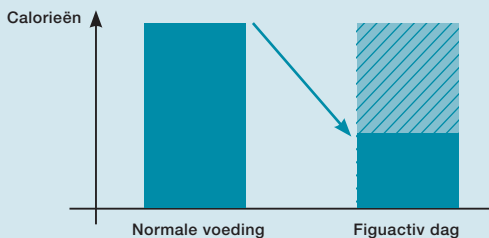
* Deze drie pijlers hebben betrekking op de volledige **Figuaactiv Body Mission**. De maaltijdvervangers, de aanbevolen recepten voor de derde maaltijd in de onlinedieetmanager en de **Figuaactiv Protein Drink** zijn zo samengesteld dat uw gehele voedingsbalans minder calorieën en koolhydraten maar meer eiwitten bevat dan gewoonlijk. Bij een normaal voedingspatroon met drie gemiddelde maaltijden per dag krijgt u namelijk ongeveer 2.000 kcal binnen.



1. VETVERBRANDING STIMULEREN

Ons lichaam heeft zich in de voorbije millennia nauwelijks verder ontwikkeld: oorspronkelijk at men namelijk puur om te overleven. De oermens liep tot wel 20 km per dag voor een klein beetje voedsel. Daarvoor had hij zeer veel energie nodig. Maar beweegt u nog zo veel? Vandaag hebben we een overvloed aan voedingsmiddelen en doen we amper nog aan lichaamsbeweging. Net daarom moeten we op onze voeding letten! Met de **Figuactiv** producten beperkt u uw energieopname heel eenvoudig, zonder daar al te veel over te moeten nadenken! Want door maaltijden te vervangen neemt u heel wat minder calorieën in. Een voorbeeld:

Minder calorieën opnemen met de Figuactiv maaltijden



EXTRA:

Ik ben op mijn hoede voor verborgen caloriebommen! Talrijke etenswaren zoals margarine, worst en kaas of kant-en-klare producten bevatten veel meer calorieën dan je zou denken. En ook in verschillende drankjes, zoals gewone vruchtensappen of cola, zit er veel suiker. Ofwel laat ik deze zaken gewoon links liggen ofwel plan ik ze zeer zorgvuldig in mijn voedingsschema in.



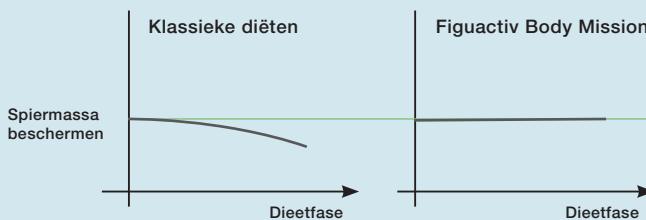
2. SPIERSTELSEL BESCHERMEN

Tijdens een dieet bieden eiwitten twee grote voordelen: ze zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel en bevorderen de afbraak van vet door het spierstelsel te behouden.

Spiermassa verbruikt veel energie in ons lichaam. Hoe meer spieren we hebben, hoe meer energie ons lichaam dus per dag verbrandt. De spiermassa en dus ook de basale stofwisseling in stand houden is de sleutel tot een langdurige en gezonde gewichtsafname.

Wanneer het lichaam voldoende eiwitten binnenkrijgt, wordt de vetverbranding gestimuleerd. eiwitten verhinderen bovendien de afbraak van de spieren¹ en helpen zelfs bij de opbouw ervan².

Behoud van de spiermassa



Door het spierstelsel in stand te houden, wordt de hoeveelheid vet in het lichaam langdurig ingeperkt. Zo krijgt het jojo-effect geen kans.

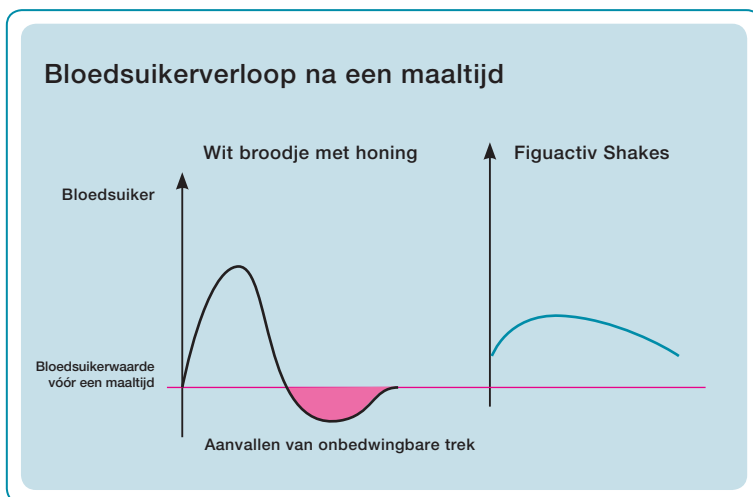
¹ Eiwitten dragen bij tot het behoud van spiermassa.

² Eiwitten dragen bij tot een toename van spiermassa.

3. ONBEDWINGBARE TREK VOORKOMEN

Het is bewezen dat een maaltijd rijk aan koolhydraten alleen kort een verzadigd gevoel geeft en daarna vaak onbedwingbare trek uitlokt. Dat is te wijten aan de snelle stijging en daling van de bloedsuikerspiegel.

De Figuactiv producten bevatten een beperkte hoeveelheid koolhydraten. Zo worden aanvallen van grote honger voorkomen.



U hoeft koolhydraten natuurlijk niet helemaal te schrappen. Koolhydraten in de ban slaan, zal de slaagkans van uw dieet namelijk niet verhogen. Integendeel: uw hersenen hebben een bepaalde hoeveelheid koolhydraten nodig om te kunnen blijven presteren.



Onbedwingbare trek voorkomen – kies de derde maaltijd zorgvuldig!

U kunt onbedwingbare trek heel eenvoudig voorkomen door ervoor te zorgen dat u de juiste voedingsmiddelen kiest voor uw derde maaltijd. Voedsel met een lage 'glycemische lading' (d.w.z. met veel vezels en weinig koolhydraten) doet de bloedsuikerspiegel alleen licht stijgen. Zo bent u langer verzadigd en hebt u geen last van onbedwingbare trek.

Te mijden

2 witte broodjes met boter, honing en jam

Pizza margherita

Spaghetti bolognese

Goede alternatieven

Yoghurt en muesli met vers fruit

Minestrone met een volkorenbroodje

Kippenborst met gebakken groenten



Eenvoudig te bereiden:
in de onlinedieetmanager vindt u tal
van recepten.
Recept volgen en genieten maar!



Betrouwbare kwaliteit

Onze kwaliteitsbelofte

Omdat de gezondheid van onze LR klanten onze prioriteit is, kiezen we de ingrediënten voor onze producten op basis van wat het lichaam nodig heeft. Vooral in de fase van gewichtsverlies verdient uw lichaam alleen het beste. We stoppen dan ook meer dan vijftien jaar ervaring en de onschatbare kennis van experts en vaklui in de producten van LR. Doordat we altijd rekening houden met de nieuwste bevindingen en aanbevelingen, bieden we alleen producten van superieure kwaliteit aan.



**Streng volgens Duitse standaarden**

Duitse standaarden zoals de Duitse dieetverordening leggen strenge eisen vast voor de samenstelling van maaltijdvervangers. Zo wordt verzekerd dat het lichaam alle nodige voedingsstoffen krijgt. De producten van **Figuactiv** staan dan ook garant voor een optimale zorg.

**Hoogwaardige ingrediënten**

Er bestaan vaak grote kwaliteitsverschillen bij één en hetzelfde ingrediënt. U mag er zeker van zijn dat LR altijd de juiste ingrediënten gebruikt voor **Figuactiv**.

**Uitvoerige kwaliteitscontroles**

LR beschikt over één van de modernste laboratoria. Daar vinden elk jaar duizenden microbiologische, chemische en fysische onderzoeken plaats. In vergelijking met anderen voeren we veel meer tests uit dan op de markt gebruikelijk is. Maar die aanpak vinden we eigenlijk volledig vanzelfsprekend binnen het kwaliteitsconcept van LR.

Al deze eigenschappen maken van de producten van **Figuactiv** een optimale begeleider voor een succesvol dieet.

**EXTRA:**

Wist u dat u kwaliteit kunt proeven? Zo romig of hartig als de **Figuactiv** shakes en soepen smaakt geen enkel ander product op de markt! Heerlijk!

Kwaliteit in een oogopslag

Het brede productgamma van Figuactiv

Dieetbegeleider:

Dankzij de **Figuactiv** producten wordt uw dieet kinderspel. De begeleidende producten zorgen ervoor dat u zich net dat tikkeltje beter in uw vel voelt. Bij het bestrijden van de honger, het behouden van uw innerlijke balans of het streven naar langdurig succes.



Figuactiv Kruidenthee

Tijdens een dieet is drinken nog belangrijker dan anders! Experts raden aan om ten minste 1,5 liter aan caloriearme drankjes te drinken per dag. De **Figuactiv** afslankthee met kruiden is hiervoor een ideale keuze.

Figuactiv Kruidenthee

(80205)



Figuactiv Protein Drink

Met de 5 Component Formula krijgt u naast de maaltijden hoogwaardige eiwitten uit vijf verschillende bronnen.

Figuactiv Protein Drink

(80550)



ProBalance

Tijdens een dieet neigt het lichaam licht naar acidose. ProBalance helpt het evenwicht tussen zuur en base in stand te houden – voor nog meer welzijn tijdens de **Body Mission!**

ProBalance

(80102)



Figuactiv Linée +3

Knort uw maag tussen de maaltijden door? **Figuactiv Linée** is uitstekend geschikt als tussendoortje. Dankzij de grote hoeveelheid vezels overbrugt u moeiteloos de periode tot de volgende maaltijd.

Figuactiv Linée +3

(80380)



Maaltijdvervangers:

De maaltijdvervangers zorgen dat u alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Zo komt u moeiteloos de dag door, hoe die er ook uitziet.



Romige shakes

Een lekkere smaak gecombineerd met waardevolle ingrediënten. Gewoon met wat melk in de shaker mixen en genieten maar!

Figuactiv Shake Aardbei-banaan-smaak	(80201)
Figuactiv Shake Latte-Macchiato-smaak	(80203)
Figuactiv Shake Vanille-smaak	(80280)



Vital Crunchy Cranberry

Gevarieerd en lekker: **Figuactiv Vital** wordt met yoghurt in plaats van melk vermengd, bevat waardevolle granen en fruitige stukjes veenbes.

Figuactiv Vital Crunchy Cranberry	(80295)
--	---------



Hartige soepen

Hartige verwennerij en calorieën tellen kunnen best samengaan! Dat bewijst ons uitgebreide gamma lekkere soepen.

Figuactiv Aardappelsoep „Auberge“	(80208)
Figuactiv Tomatensoep „Mediterrané“	(80209)
Figuactiv Groente-curry-soep „India“	(80210)



Handige repen

Elk van de gevarieerde repen vervangt een volwaardige maaltijd en garandeert een evenwichtige toevoer van voedingsstoffen.

Figuactiv Crunchy Caramel-smaak	(80272)
Figuactiv Aarbei-yoghurtsmaak	(80284)
Figuactiv Nougatsmaak	(80271)



Vraag uw partner ook naar varianten in beperkte editie!

28 DAYS
BODY MISSION



Inbegrepen: online diet manager:

De diet manager begeleidt u op weg naar uw droomfiguur en staat altijd voor u klaar, bv. via uw smartphone:

- Persoonlijke code in elke set
- Altijd en overal toegankelijk op uw smartphone
- Staat altijd voor u klaar
- Toont uw vooruitgang
- Motiveert u en geeft herinneringen
- Geeft u diëtplanen en receptideeën

Te bereiken via www.body-mission.com



De Figuactiv Body Mission! – Dit zit erin!

We hebben een pakket samengesteld met alles wat u nodig hebt voor uw **Body Mission**. U hoeft alleen nog uw lievelingssmaken te kiezen. Er bestaat echt geen eenvoudigere manier om uw streefgewicht te bereiken!



UW FIGUACTIV GUIDE

Hier vindt u alles wat u moet weten voor uw **Body Mission**!

- Informatiebrochure
- Persoonlijke code voor de onlinedieetmanager



UW MAALTIJDEN

De **Figuactiv** maaltijden voor precies 28 dagen komen naar u toe.

- 2 x shakes naar keuze
- 1 x soep naar keuze
- 1 x Vital
- 1 x reep (verpakking van 6) naar keuze



UW DIEETBEGELEIDER

Deze dieetbegeleider maakt afvallen nog gemakkelijker.

- 1 x afslankthee
- 1 x Protein Drink
- 1 x ProBalance
- 1 x shaker



De Figuactiv Body Mission! – Kort samengevat



KINDERSPEL

In een notendop samengevat en gemakkelijker toe te passen in het dagelijkse leven dan ooit.



WERKT ECHT

Plezier beleven en genieten

Opdat u gemotiveerd blijft en tot op het einde volhoudt, biedt **Figuactiv** u:

- Genieten
- Afwisseling
- Keuzevrijheid

Wetenschappelijk onderbouwd voedingsconcept

Niets moeten opgeven en toch gewicht verliezen op basis van:

- Vetverbranding stimuleren
- Spierstructuur beschermen
- Onbedwingbare trek voorkomen



BETROUWBARE KWALITEIT

Genot, smaak en een optimale toevoer van voedingsstoffen voor uw lichaam.

Dankzij de **Figuactiv Body Mission** kan iedereen zijn droomgewicht bereiken. En dat op een zeer eenvoudige en veilige manier.

Probeer het uit! Uw **Figuactiv Body Mission team**

MORE QUALITY *for your life.*

LR Cosmetic Belgium BVBA – B-2200 Herentals
LR Health & Beauty Systems – NL-5060 AA Oisterwijk

Overhandigd door:

De verkoop van LR-producten gebeurt via LR-Partners

LR Health & Beauty Systems behoudt zich wijzigingen voor aan producten omwille van technische en kwalitatieve verbeteringen alsook omwille van vergissingen door eventuele drukfouten.

Art.nr.: 93974-011

BE-nl