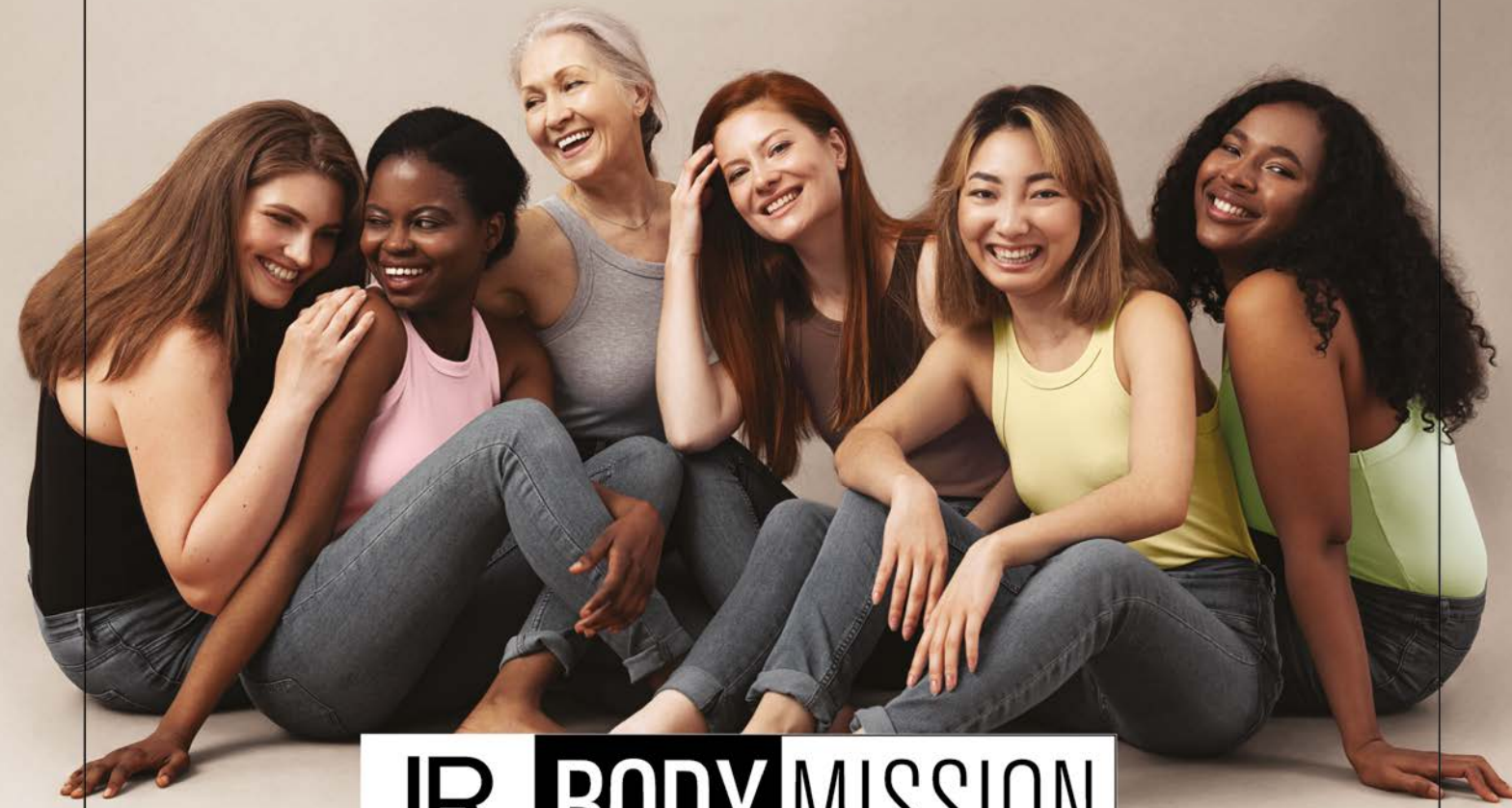
# LA MÉTHODE INTELLIGENTE POUR **SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS**

## 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 bien [1]. 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 (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 SOUTIEN EN LIGNE

VOS COMPLÉMENTS

VOS RÉSULTATS




LR BODY MISSION

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

**Etes-vous prêts pour plus ?**

En souscrivant au programme **LR BODY MISSION**, vous avez fait le premier pas vers votre poids bien-être [1]. 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 **FIGU**ACTIVE
- **Des compléments intelligents** pour vous accompagner vers votre poids bien-être [1]
- **Un soutien en ligne** sur *www.body-mission.com* pour des conseils à foison permettant de tendre vers un mode de vie sain et suffisamment d'exercice.



EXEMPLE DE SET



[1] **Contrôle du poids :** le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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.

## REMPLACEZ 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 shakes, des soupes et des flocons LR **FIGU**ACTIVE.



**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 + 370 ml**



**FLOCONS**

Mélangez 6 CS et 300 ml de lait de soja

**6 x + 300 ml**

## ALLIÉS MALINS*

Trois puissants produits LR LIFETAKT 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 shakes, des soupes et des flocons 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)**
**2 x soupes (Spicy Curry, Yummy Veggie)**
**1 x flocons Crusty Raspberry**






[1] **Contrôle du poids :** le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 :**

**3 x shakes (Soft Vanilla, Fruity Strawberry, Smooth Cocoa)**
**1 x soupe (Juicy Tomato)**
**1 x flocons Crusty Raspberry**




+




[1] **Contrôle du poids :** le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 végan :**

## JOUR 1

**MATIN**




**MIDI**
Chili végan

**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.

FIGU ACTIVE

# VOS REPAS LR **FIGU**ACTIVE

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 shakes, des soupes et des flocons mais vous pouvez également choisir parmi différentes délicieuses saveurs. Tous les produits LR **FIGU**ACTIVE 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 % végan
- 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 **FIGU**ACTIVE 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 **FIGU**ACTIVE Crusty Raspberry Flakes




# **BON** À SAVOIR



Dr. med. Sven Werchan à propos de LR **FIGU**ACTIVE

## LR **FIGU**ACTIVE À VOTRE SAUCE

Pour pimenter encore un peu plus vos repas, vous pouvez rajouter de délicieux ingrédients à vos shakes, soupes et flocons. 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

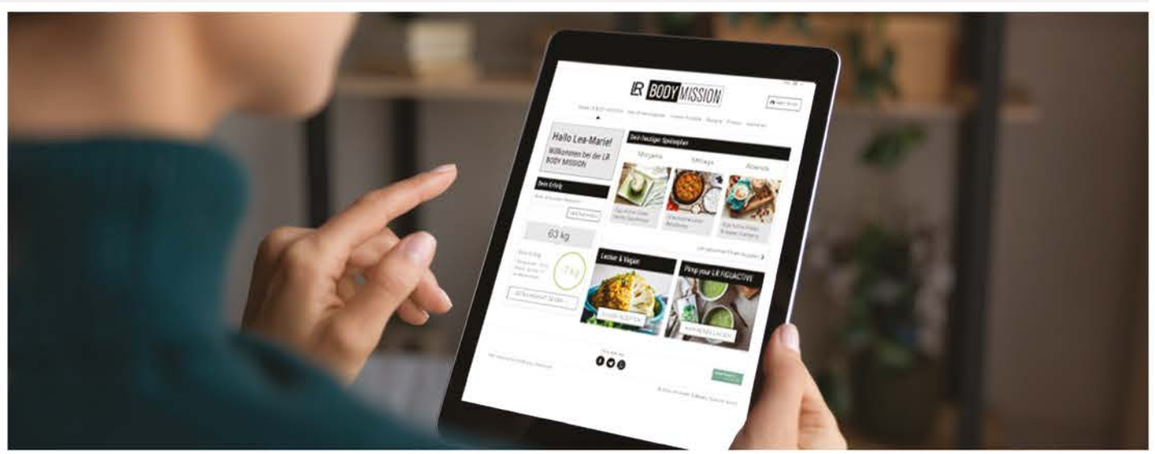
Que vous souhaitiez perdre du poids[1] ou conserver celui que vous avez[1], la clé réside dans le fait d'avoir une vie saine, faite d'alimentation équilibrée et de suffisamment d'exercice.

**Sur www.body-mission.com, vous aurez plein d'outils en ligne.**
**Allez y faire un tour et trouvez votre soutien !**

## COMPOSEZ VOTRE **PLANNING DIÉTÉTIQUE**




## COMMENCEZ VOTRE PROGRAMME **LR BODY MISSION** ET SUIVEZ VOTRE PROGRESSION




## 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.



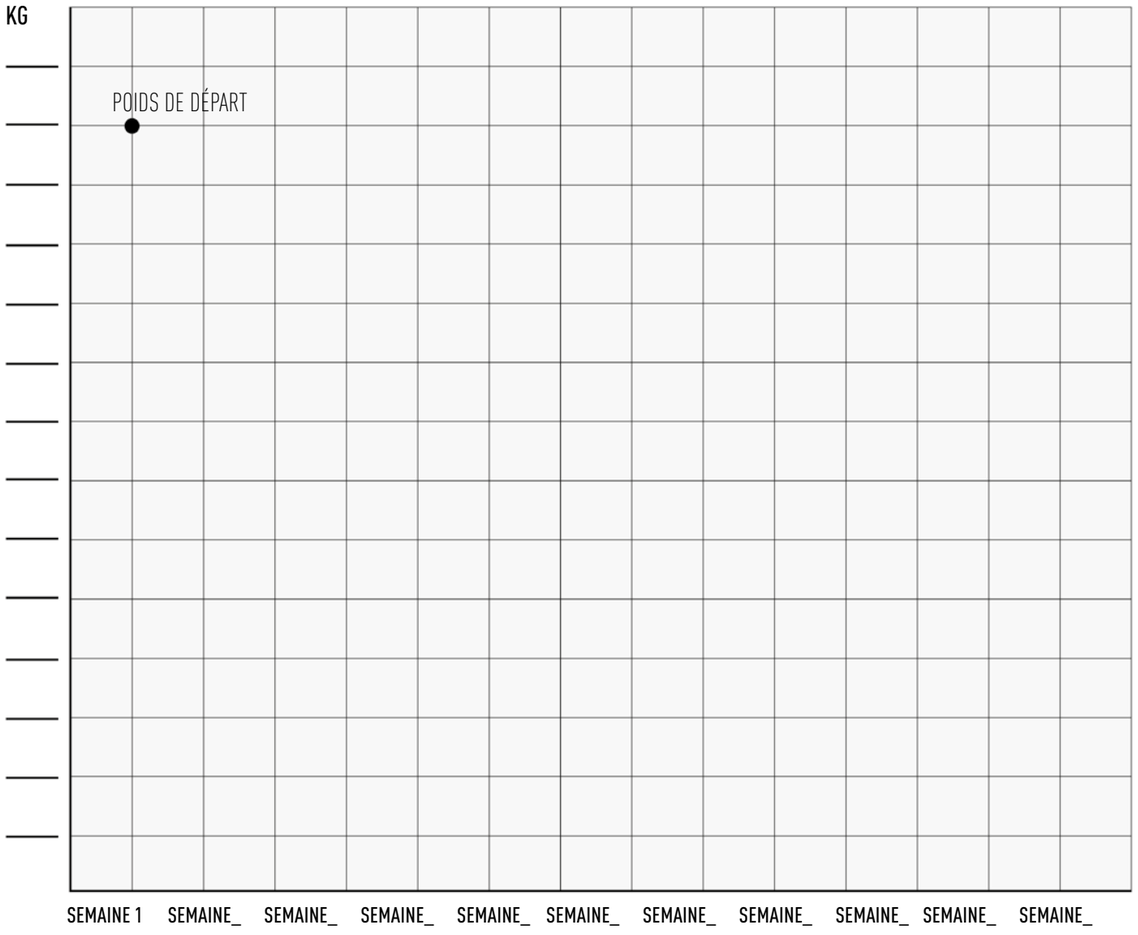

**Pro Balance** vous apporte des nutriments importants et fournit à votre corps de précieux minéraux et oligo-éléments basiques pour l'équilibre intérieur[3].

[1] **Contrôle du poids :** le remplacement de deux repas principaux quotidiens par ce type de repas de substitution (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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 (shakes, soupes et flocons LR **FIGU**ACTIVE) 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.

# VOS **RÉSULTATS**

Notez chaque semaine votre poids dans ce tableau pour rendre votre progression encore plus visible. Vous verrez ainsi, après quelques temps, en un coup d'œil ce que vous avez accompli.






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 repas[1] par une soupe, un shake ou des flocons LR **FIGU**ACTIVE. Renseignez-vous auprès de votre représentant LR et découvrez les autres produits LR **FIGU**ACTIVE.

