



HEALTH & BEAUTY

LR / LIFETAKT

Body Mission

ATTEINDRE
SON POIDS DE
RÊVE PAS À PAS



MORE QUALITY
for your life.

Body Mission

Affinez votre silhouette, tout en prenant soin de vous – avec le programme **Body Mission** !

Quel est votre but? Peut-être uniquement de perdre quelques kilos supplémentaires. Ou bien d'être en forme pour vos prochaines vacances à la plage. Ou alors de diminuer votre taille de quelques centimètres. Quel que soit votre but – finalement nous désirons tous la même chose, pouvoir nous regarder dans le miroir et être satisfaits de ce que nous voyons. Avoir une silhouette attractive dont on peut être fier.... Se sentir bien dans sa peau permet de prendre un nouveau départ dans la vie, que ce soit après une grossesse, avant le mariage ou pour participer à un événement important. Donc si tel est votre but, choisissez tout de suite la bonne solution : choisissez Body Mission et vous ne le regretterez pas !



INTRODUCTION

Votre Body Mission **04**



PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS

Votre support **10**



CONSEILS D'EXPERTS

Votre coach de régime **12**

Une semaine Body Mission **14**

Un jour Body Mission **16**

La Body Mission:
les bases **18**

Votre motivation **20**

Exercices **22**



RÉUSSIR AVEC LE PROGRAMME BODY MISSION

Avez-vous déterminé votre objectif de « poids idéal » ? Parfait ! Le concept de votre réussite réside dans 3 piliers : alimentation, condition physique et motivation. Body Mission vous apporte exactement le soutien dont vous avez besoin pour atteindre votre poids idéal. Le set de Body Mission pour 28 jours est complété par des produits complémentaires individuels et par un coaching spécifique dans les domaines de la nutrition, des activités physiques et de la motivation.



Un objectif concret, et le chemin pour y arriver !

Le plus important pour perdre du poids ? Un objectif concret et réaliste. Définissez vous-même votre poids idéal ou une période de contrôle de votre poids. LR LIFETA KT est le partenaire qui vous soutient de façon individuelle avec des produits de grande qualité. Tous les produits de Body Mission constituent une solution globale qui vous accompagne non seulement sur le plan alimentaire, mais aussi sur celui de vos activités physiques et de votre hygiène de vie. La composition de base de la solution Body Mission suffit pour une période 28 jours. Elle contient des produits permettant de remplacer judicieusement des repas, des compléments de régime et donne accès au coach en ligne. Il traite trois thèmes : l'alimentation, l'activité physique et la motivation. L'ensemble de tous ces éléments vous soutiennent sur le long terme pour votre projet de perte de poids. **L'objectif est devant vous - la Body Mission vous aidera à y parvenir !**

LES TROIS PILLIERS DE LA BODY MISSION



Body Mission

SOLUTION DE BASE



Individuals

PRODUITS COMPLÉMENTAIRES
INDIVIDUELS



Expert Tips

CONSEILS D'EXPERTS



LE SET 28 JOURS BODY MISSION – SELON VOTRE GOÛT

Tout ce dont vous avez besoin dans une boîte.
Vous pouvez choisir dans l'ensemble de la
gamme Figuactiv vos soupes, vos shakes et vos
barres préférés. Vous bénéficiez également d'un
guide minceur et de nombreux autres avantages.
Composez simplement la boîte qui vous convient
le mieux!



Comment être motivé pour atteindre un poids idéal

Un coup de pouce journalier pour atteindre votre objectif : le programme Body Mission vous accompagne pendant 28 jours sur le chemin du bien-être corporel.

Ce support comprend trois composantes.



Repas de substitution : pendant un régime il est primordial de fournir au corps tous les éléments nutritifs indispensables. Avec Figu Active, il est possible de maigrir en remplaçant deux des trois repas journaliers. Les shakes, les soupes, les barres et les flakes sont rapidement préparés, ils fournissent une alimentation équilibrée et ont en plus d'un goût agréable : doux et crémeux ou croquants et savoureux.



Complément de régime : Pro Balance et Protein Power – Vos compléments de régime² vous soutiennent lors de votre régime, vous apportent les nutriments nécessaires et contribuent au renforcement musculaire³. En plus, la tisane minceur aux herbes contribue à un équilibre hydrologique peu calorique.



Le coach en ligne : vous disposez d'un accès exclusif à votre coach en ligne avec un plan hebdomadaire pour votre alimentation de régime. Plus besoin de se faire du souci pour savoir quand et quoi manger grâce à des recettes délicieuses et faciles à réaliser.

Le suivi personnel de votre poids, une communauté importante et un programme simple de vidéo-fitness assurent le maintien de votre motivation.

Commencez dès maintenant. Grâce à Body Mission, mincir n'a jamais été aussi simple

1 Contrôle du poids : Le remplacement de deux des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Pour obtenir cet effet, le remplacement des deux repas doit être effectué quotidiennement, pendant la période de contrôle.

2 Le magnésium contenu dans Protein Power contribue à un métabolisme énergétique normal.

3 Les protéines contenues dans Protein Power contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale.



VOS REPAS

Toute la diversité du programme **Body Mission** en un coup d'œil

Des shakes crémeux et des soupes savoureuses... choisissez votre repas principal selon votre goût. Et pour vous garantir un succès durable, consultez le coaching en ligne.

SHAKES CRÉMEUX

Un goût délicieux et des substances nutritives : il suffit de les mélanger avec du lait dans le shaker et de les déguster !

Figuactiv goût Fraise-Banane (80201)

Figuactiv goût Latte Macchiato (80203)

Figuactiv goût Vanille (80280)



Uniquement
224 – 230 kcal
par portion



VOTRE GUIDE MINCEUR



Suggestion de présentation



Suggestion de présentation



Suggestion de présentation

SOUPE CONSISTANTES

Plaisir gustatif et apport calorique maîtrisé grâce à des soupes délicieuses.

Figuactiv soupe de pommes de terre « Auberge » (80208)
Figuactiv soupe à la tomate « Méditerranée » (80209)
Figuactiv soupe de légumes au curry « India » (80210)



Uniquement
208 – 214 kcal
par portion

KNUSPRIGE FLAKES

Comme un muesli : Figuactiv Vital Crunchy-Cranberry se mélange avec du yaourt. Il contient des céréales riches et des morceaux fruités de canneberge.

Figu Active Flakes Knusper Cranberry (80295)



Uniquement
223 kcal par portion

BARRES PRATIQUES

Particulièrement pratiques sur la route : chacune des barres sucrées ou salées remplace un repas complet !

Figuactiv Crunchy goût Caramel (80272)
Figuactiv goût Yaourt aux fraises (80284)
Figuactiv goût Nougat (80271)
Figuactiv Mediterana (80547)



Uniquement
224 – 226 kcal
par portion



Suggestion de présentation



Suggestion de présentation



Suggestion de présentation

BUVEZ BEAUCOUP !

Durant un régime, boire est encore plus important que d'habitude ! Les experts recommandent de boire au moins 1,5 litre de boissons faibles en calories par jour, comme notre tisane.

Kräuter Fasten Tee (80205)



BOISSON PROTÉINÉE

La boisson protéinée Figuactiv au bon goût de vanille se compose à 80 % de protéines pures de 5 sources différentes.¹

Protein Power Getränkepulver Vanille (80550)



PRO BALANCE

Durant un régime, le corps tend facilement à l'acidose. ProBalance fournit à votre corps des minéraux et des oligo-éléments basiques pour l'équilibre intérieur !²

Pro Balance comprimés (80102)



¹ Les protéines contribuent à la préservation de la masse musculaire. Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.
² Le magnésium dans Pro Balance contribue à l'équilibre électrolytique.



Un coup de boost pour votre motivation. Produits complémentaires individuels

La solution de base vous accompagne sur le chemin du bien-être corporel. Elle fournit tout ce dont vous avez besoin pour perdre du poids de manière équilibrée et agréable. En complément à la solution de base, nous pouvons vous recommander des produits supplémentaires qui vous aideront à atteindre vos objectifs. Par exemple Fiber Boost fournit des fibres alimentaires qui donnent une sensation de satiété prolongée. Le gel à boire Aloe Vera Drinking Gel au goût de pêche ne contient pas de sucre ajouté et il est pourtant agréablement doux. Il permet d'améliorer votre métabolisme énergétique¹ et de diminuer la sensation de fatigue².



Vous désirez stimuler votre métabolisme ?

Aloe Vera Drinking Gel au goût de pêche renforce votre métabolisme. De plus il est agréablement doux, même sans ajout de sucre².

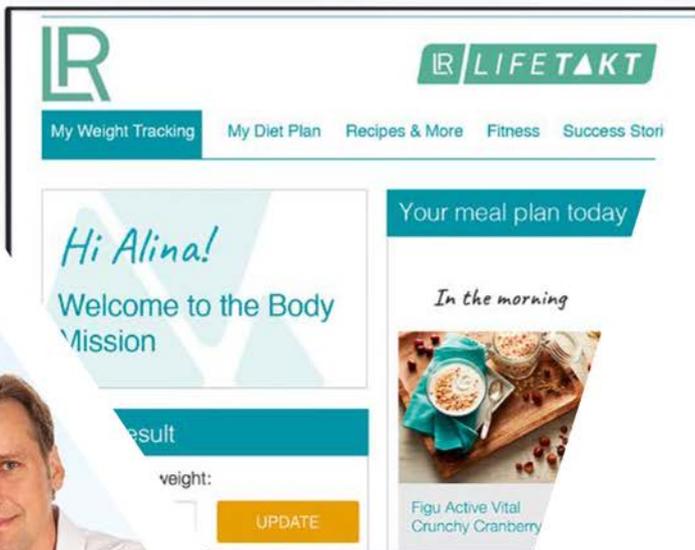


Vous avez en permanence la fringale?

La boisson à base de fibres alimentaires Fiber Boost fournit une agréable sensation de satiété grâce à sa haute teneur en fibres.

1 La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal et à diminuer la fatigue.

2 Le gel à boire Aloe Vera au goût pêche contient des sucres naturellement présents.



UN EXPERT À VOS CÔTÉS

« Pour toutes celles et tous ceux qui ne veulent pas compter des calories, je recommande le concept global de la Body Mission. Les produits Body Mission facilitent la perte de poids tout en restant savoureux. Un coach minceur en ligne qui vous accompagne, tel qu'il est prévu dans le cadre de votre Body Mission, fait du régime un jeu d'enfant. Une fois que vous êtes enregistré, il vous soutient tout au long des 28 jours avec des plans d'alimentation savoureux, des vidéos de remise en forme et avec une forte communauté, qui vous renforce dans votre motivation avec des témoignages de réussite ! » Dr. Sven Werchan, expert en nutrition



VOTRE CODE PERSONNEL D'ACCÈS

Vous obtiendrez avec le set Body Mission de 28 jours un flyer avec votre code exclusif d'accès à votre coach en ligne.

De cette façon vous aurez accès à la communauté en ligne de Body Mission.

Votre coach en ligne vous aide à gérer votre **alimentation, votre motivation et vos activités physiques.**

Alimentation

Réjouissez-vous d'avoir une grande diversité dans le choix de vos repas. Vous pouvez prendre quotidiennement 3 repas rassasiants en combinant deux repas Figu Active et un repas traditionnel – peu importe que ce soit le soir ou à midi. Combinez vos menus à votre convenance, menus végétariens, menus avec de la viande ou du poisson, ou menus diversifiés. Vous pouvez facilement structurer votre semaine au moyen des recettes succulentes et équilibrées disponibles en ligne et assurer ainsi chaque jour votre apport en aliments indispensables.

Motivation

Lors d'un régime, il est particulièrement important de persévérer et de conserver une motivation élevée. Un rappel vous motive si vous ne vous êtes plus connecté depuis longtemps. Recherchez dans les histoires à succès de la communauté en ligne et partagez vos expériences avec les personnes ayant les mêmes idées. Mentionnez vos succès et vos périodes de doute, vous allez découvrir combien ces échanges sont constructifs. Alors que vous vivez un grand moment, inspirez-vous aussi des résultats obtenus par les autres membres de Body Mission.

Fitness et activité physique

Grâce à votre coach en ligne, il vous sera très facile d'intégrer un programme fitness dans votre journée. Si vous réservez chaque jour quelques minutes au sport, ceci deviendra une question d'habitude. Vous apprendrez à connaître des exercices pouvant être pratiqués par tout un chacun et qui sont spécialement indiqués pour les débutants. Plus votre corps retrouvera sa forme et plus vous y trouverez du plaisir. Les vidéos de fitness sur body-mission.com sont très parlantes et rendent votre régime encore plus efficace !

7
DAYS

Une semaine Body Mission

Afin que vous puissiez bien vous représenter comment une semaine s'écoule avec Body Mission, consultez cet exemple d'un historique de 7 jours. Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin chez votre coach en ligne sur body-mission.com : diverses vidéos avec des instructions concernant le sport et un grand choix de recettes pour vos repas favoris, végétariens ou des variantes avec viande ou poisson. Et vous allez voir, mincir n'aura jamais été aussi facile.

VUE GLOBALE DU PLAN POUR 7 JOURS



Jour 4

LE MATIN

Figuactiv Shake
goût Latte Macchiato

LE MIDI

Gratin de pommes
de terre à la feta

LE SOIR

Barre Figuactiv Crunchy
goût Caramel

**+ ACTIVITÉ
SPORTIVE**



Jour 1

Suggestion de présentation



Jour 2

Suggestion de présentation



Jour 3

LE MATIN

Figuactiv Shake
goût Latte Macchiato

LE MIDI

Risotto vert et rouge

LE SOIR

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

**+ ACTIVITÉ
SPORTIVE**

LE MATIN

Figuactiv Shake
goût Fraise-Banane

LE MIDI

Pâtes aux haricots et filet de porc

LE SOIR

Figuactiv soupe de
légumes au curry India

**+ ACTIVITÉ
SPORTIVE**

LE MATIN

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

LE MIDI

Salade fraîche de tortellinis

LE SOIR

Figuactiv Shake
goût Fraise-Banane

**+ ACTIVITÉ
SPORTIVE**



Jour 5

Suggestion de présentation



Jour 6



Jour 7

Suggestion de présentation

LE MATIN

Figuactiv Shake
goût Fraise-Banane

LE MIDI

Paella végétarienne au tofu

LE SOIR

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

**+ ACTIVITÉ
SPORTIVE**

LE MATIN

Figuactiv Shake
goût Latte Macchiato

LE MIDI

Wok aigre-doux

LE SOIR

Figuactiv Shake
goût Fraise-Banane

**+ ACTIVITÉ
SPORTIVE**

LE MATIN

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

LE MIDI

Roulades de chou et
d'asperges

LE SOIR

Barre Figuactiv Crunchy
goût Caramel

**+ ACTIVITÉ
SPORTIVE**

1 Contrôle du poids : Le remplacement de deux des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Pour obtenir cet effet, le remplacement des deux repas doit être effectué quotidiennement, pendant la période de contrôle.

Un jour **Body Mission** en détail



LE MATIN

Le shake Figuactiv* le matin est délicieux et faible en calories. De plus, le shake crémeux est rapide à préparer si vous êtes pressé(e).

À midi, vous pouvez profiter pleinement de votre plat préféré, par exemple un mijoté de poulet au curry avec de la mangue !



LE MIDI

Pour perdre du poids, il est conseillé de remplacer deux repas sur trois par des produits Figuactiv*. Un bon repas par jour reste cependant autorisé – l'idéal étant de choisir le déjeuner !



Énergie 447 kcal

Protéines 29.6 g

Glucides 63 g

Fibres 4.8 g

Lipides 7.75 g



VOS EXERCICES QUOTIDIENS

Une activité physique quotidienne doit faire partie de votre programme. Que vous préfériez pratiquer votre activité au saut du lit pour vous réveiller ou plutôt le soir, peu importe, vous avez le choix. Quel que soit le moment que vous choisissiez, vous pouvez varier le type d'exercices et leur intensité en adaptant le nombre de répétitions ! Vous trouverez toutes les vidéos auprès de votre coach minceur personnel sur body-mission.com

* Dans le cadre d'une alimentation faible en calories, remplacer deux des repas quotidiens par un substitut de repas contribue à la perte de poids.



EXEMPLE DE RECETTE : MIJOTÉ DE POULET AVEC DU CURRY ET DE LA MANGUE

Ingrédients pour 2 personnes

- 100 g d'oignons
- 200 g de blanc de poulet
- 1 CS d'huile de colza
- 1/2 cc de curry en poudre
- 1 mangue (en conserve ou fraîche)
- 350 ml d'eau
- 1 cube de bouillon
- 150 g de riz complet
- 15 g de chutney de mangue

Préparation

Laver et émincer les jeunes oignons et le blanc de poulet. Faire chauffer l'huile. Mettre les jeunes oignons et le blanc de poulet et le curry dans l'huile et les faire revenir. Égoutter les quartiers de mangue ou éplucher la mangue fraîche, enlever le noyau et la couper en quartiers. Récupérer le jus et le mélanger à 0,5 litre d'eau, verser le liquide dans la poêle et porter à ébullition. Délayer le cube de bouillon et faire mijoter le tout à feu doux durant env. 10 minutes. Couper les quartiers de mangue en petits morceaux et les ajouter. Épicer avec le chutney de mangue et assaisonner. Délicieux avec du riz. Bon appétit !



Le soir, on aime manger quelque chose de consistant. La délicieuse soupe chaude Figuactiv est exactement ce qu'il vous faut, car elle rassasie.

N'oubliez pas de boire beaucoup !

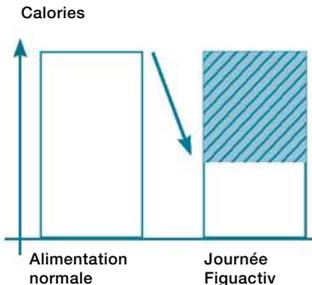
Une hydratation suffisante est particulièrement importante durant un régime ! Vous pouvez boire de l'eau minérale, des jus de fruit dilués et du thé, par exemple la tisane Cistus Incanus !

Astuce : un verre d'eau plate le matin aide à activer le métabolisme !

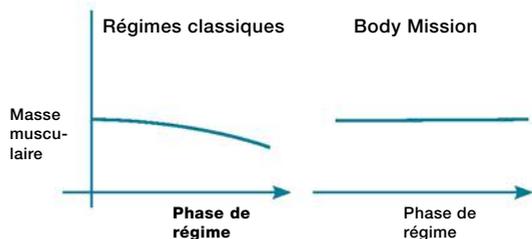


La Body Mission: les bases

Réduire les calories avec les repas Figuactiv



Préservation de la masse musculaire



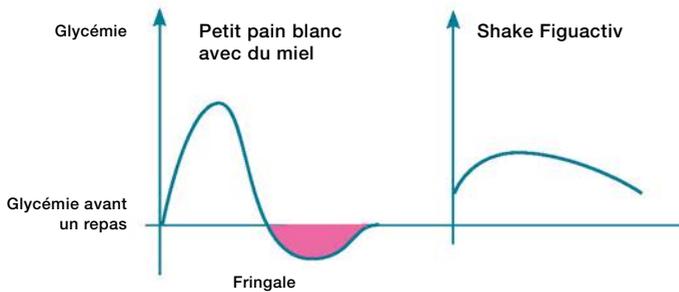
Brûler les graisses

Pour se débarrasser des bourrelets disgracieux, il est important de brûler beaucoup de graisse : le corps s'attaque seulement à ses réserves lorsque l'apport de calories est plus faible que la consommation de calories. Durant un régime, il faut donc d'abord réduire l'apport calorique. Avec les produits Figuactiv, cela se fait automatiquement. Ensuite, il faut augmenter la consommation d'énergie et pour cela, il faut bouger plus.

Comment les protéines aident-elles à développer et à préserver les muscles?

Les muscles augmentent la consommation d'énergie. En clair : plus votre corps doit alimenter les muscles, plus la consommation de calories est élevée. Préserver la masse musculaire est donc la clé pour une perte de poids durable et saine. Durant un régime, les protéines sont particulièrement utiles, car elles empêchent la perte de masse musculaire¹ et aident également à la renforcer² – les produits Figuactiv présentent une teneur élevée en protéines et aident donc mieux vos muscles que les régimes avec un apport plus faible en protéines ! À long terme, préserver les muscles permet de réduire le pourcentage de graisse dans le corps et évite ainsi l'effet yoyo.

Évolution de la glycémie après un repas



Eviter les fringales

Votre programme Body Mission vous assure chaque jour de délicieux repas équilibrés. Mais vos plats préférés restent aussi autorisés! Vous pouvez choisir librement le troisième repas du jour. Évidemment, pour perdre rapidement du poids, il est conseillé de choisir des aliments avec un « faible indice glycémique », c'est-à-dire avec une teneur élevée en fibres et une faible teneur en glucides. Votre coach minceur sur body-mission.com vous propose un grand nombre d'idées de recettes!

Protein Power



La boisson protéinée Figuactiv contient 80 % de pures protéines et du magnésium important. Les 5 protéines différentes ainsi que la vitamine B6 protègent particulièrement les muscles durant le régime.

- 1 Les protéines contribuent à préserver et à augmenter la masse musculaire.
- 2 Le magnésium contribue à une bonne assimilation des protéines et à une bonne fonction musculaire.
- 3 La vitamine B6 contribue à un bon métabolisme des protéines et glycogènes



La motivation vous permet d'atteindre votre objectif

Un régime ne fait du sens qui s'il est efficace. Body Mission est efficace, car il allie plaisir gustatif et motivation, grâce au coach personnel en ligne. Il facilite votre régime à l'aide de courriels, d'instructions détaillées, de conseils utiles et de plans nutritionnels diversifiés. Vous serez motivé par les échanges avec d'autres membres de la communauté sur body-mission.com, par les recettes délicieuses, les vidéos et le système personnel de contrôle du poids, et ceci jusqu'à ce que votre but soit finalement atteint.

Mon succès Body Mission. Témoignage.

Jour 1-7

Après avoir essayé plusieurs régimes au cours des dernières années (malheureusement sans succès durable), je débute mon programme Body Mission pleine de motivation. Les shakes Figuactiv deviennent rapidement mes favoris : les goûts Latte Macchiato et Vanille sont crémeux et délicieux – j’ai presque du mal à croire qu’ils peuvent me permettre de perdre du poids. Avec l’aide des vidéos de remise en forme facilement accessibles aux débutants, j’arrive même à me motiver tous les jours pour faire un peu d’exercice.

Jour 8-14

Grâce à la grande variété de produits, je n’ai absolument aucun mal à respecter mon plan nutritionnel. Pour brûler des calories tout en préservant mes muscles, j’augmente cette semaine le nombre de répétitions d’exercices de remise en forme. Pour me motiver, j’ai acheté une nouvelle tenue et de nouvelles baskets !

Jour 15-21

Cette semaine, je suis en vacances et je pars à Marrakech. Normalement, je me laisse facilement aller en vacances. Mais grâce aux shakes et aux barres pratiques que je peux simplement glisser dans mon sac pour la route, je n’ai aucun mal à poursuivre mon objectif. Au lieu de mes exercices quotidiens, je préfère marcher dans cette magnifique ville. Difficile à croire : mais j’ai effectivement continué à perdre du poids pendant les vacances !

Jour 22-28

Plus que 7 jours ? Comme le temps est passé vite. Ma motivation est inchangée, notamment parce que je remarque dans mes pantalons que j’ai vraiment perdu du poids. En plus je sens que mon corps est plus ferme et je suis en meilleure condition physique.

Ma conclusion sur ces quatre semaines ? J’ai acheté 3 nouveaux pantalons et je me réjouis chaque jour de me voir dans le miroir ! Et pourtant je suis encore loin d’avoir atteint mon objectif ...



**Cornelia Scharmer,
55, Münster**

«Mon objectif: perdre les kilos superflus accumulés l’hiver ...»

C. Scharmer



La condition physique pour le bien-être et pour des résultats visibles

Adapter son alimentation est la première étape vers le poids idéal. Mais pour que vous vous sentiez parfaitement bien durant votre programme Body Mission, l'activité physique aussi est importante. De petits efforts suffisent pour obtenir les premiers résultats et à long terme, vous sentirez que votre corps devient plus ferme.



FAITES QUE VOTRE RÉGIME MARCHE – GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Courir, nager, soulever des poids ... Il existe de nombreux types de sport qui permettent de brûler les graisses rapidement. Body Mission vous propose des exercices simples que vous pouvez intensifier selon vos besoins. Les vidéos sur body-mission.com facilitent votre mise en forme et montrent des exercices en relation avec toutes les zones musculaires. Intégrez les exercices dans votre routine quotidienne et vous verrez vite les résultats !

MORE QUALITY

for your life.

LR Health & Beauty Systems SAS · Cité Park Bât C
23 avenue de Poumeyrol · 69300 Caluire

Remis par :

La vente des produits LR est effectuée
par les partenaires LR.

LR Health & Beauty Systems se réserve le droit de modifier
les produits pour effectuer des améliorations techniques ou qualitatives
ainsi que pour corriger des erreurs dues à des fautes d'impression.

Art. N° : 95010-004

FR