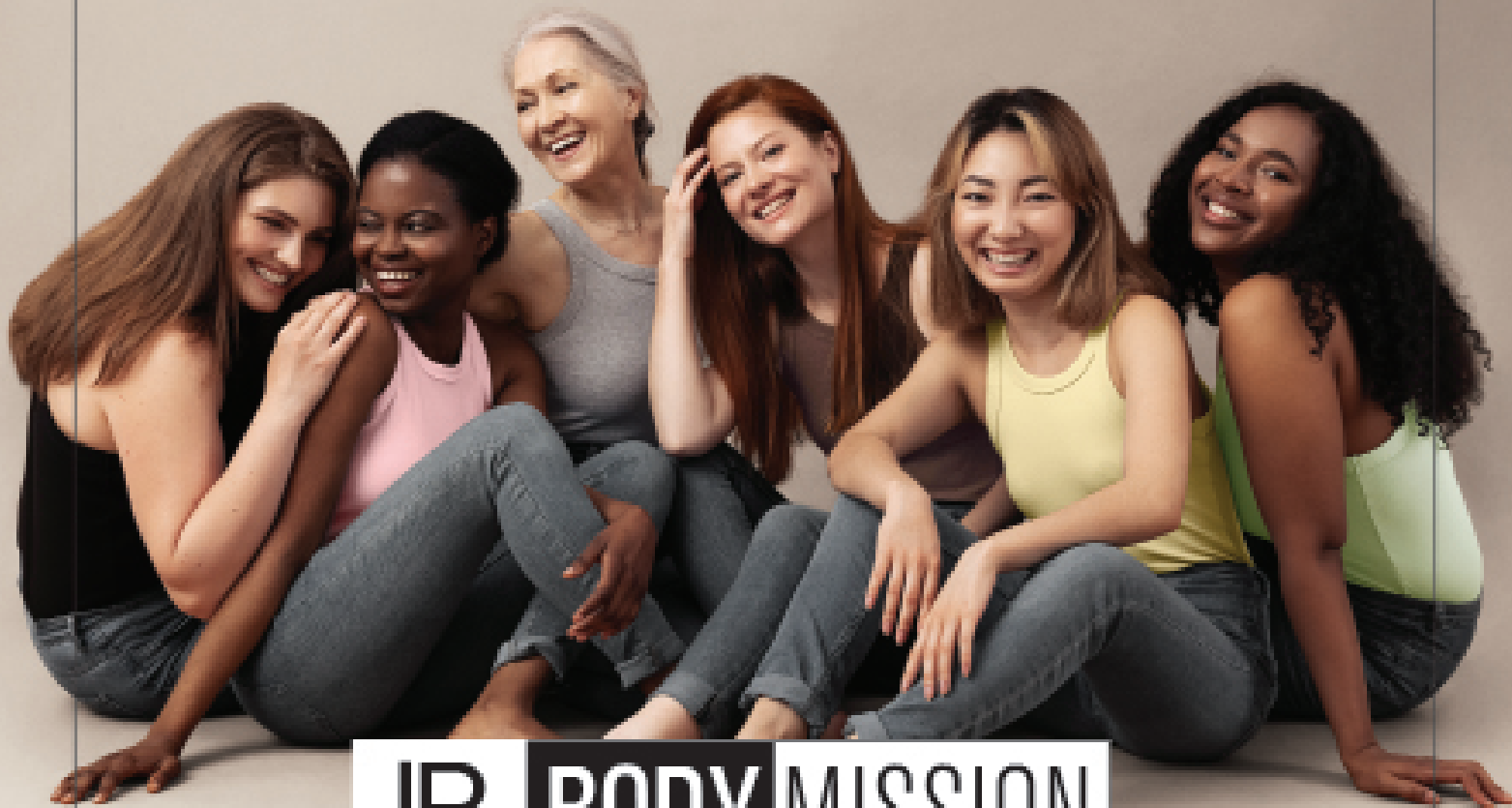


# EL CAMINO INTELIGENTE HACIA TU PESO IDEAL

---

LR BODY MISSION BROCHURE



**BODY MISSION**



LR **BODY MISSION**



## ¡HAGÁMOSLO!

### HAS TOMADO UNA GRAN DECISIÓN.

Con **LR BODY MISSION**, ahora podrás ponerte manos a lo obra y conseguir el peso con el que te sientas más cómodo<sup>1</sup>. No importa cuál sea tu objetivo, **LR BODY MISSION** te permite acercarte a tu meta con deliciosos productos, una nutrición equilibrada, ejercicio físico y consejos para un estilo de vida saludable.

**En este folleto te mostramos lo fácil que es.**

<sup>1</sup>Control de peso: el reemplazo de dos de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a la pérdida de peso. Para alcanzar el efecto indicado, se deben sustituir dos comidas principales al día. Para mantenimiento del peso: el reemplazo de una de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a mantener el peso deseado después de bajar de peso. Para alcanzar el efecto indicado se debe sustituir una comida principal al día por un sustituto de comida.

## CONTENIDO

**LR BODY MISSION**

UN DÍA CON **LR BODY MISSION**

UNA SEMANA CON **LR BODY MISSION**

TUS COMIDAS

LR **FIGUACTIVE**

TU APOYO ONLINE

TUS ALIADOS

TU ÉXITO







## ¿ESTÁS PREPARADO PARA MÁS?

Al pedir tu **LR BODY MISSION** has dado el primer paso en tu camino hacia tu peso ideal<sup>1</sup>. Y ahora es el momento de ponerse manos a la obra. Pero tenemos buenas noticias: ¡es muy sencillo!

**LR BODY MISSION** consta de 3 partes:



Deliciosas comidas de LR **FIGUACTIVE**



Productos aliados para tu camino hacia un peso ideal<sup>1</sup>



**Apoyo online** en [www.body-mission.com](http://www.body-mission.com) con muchos consejos para un estilo de vida saludable y una dosis apropiada de ejercicio.



SETBEISPIEL



Para que puedas empezar **LR BODY MISSION** de inmediato, aquí tienes un resumen de cómo preparar los productos LR **FIGUACTIVE** y cómo puedes utilizar los aliados inteligentes.

## SUSTITUYE 1-2 COMIDAS AL DÍA:

¿Quieres mantener tu peso o perderlo?<sup>1</sup> Sustituye 1 o 2 comidas al día por batidos, sopas o flakes de LR **FIGUACTIVE**. Puede disfrutar del resto de las comidas como siempre.



### BATIDOS

Mezcla 3 cucharadas en  
300 ml de leche



3 x + 300 ml



### SOPAS

Mezcla 7 cucharadas en  
350 ml de agua caliente



7 x + 370 ml



### FLAKES

Mezcla 6 cucharadas con  
300 ml de leche de soja



6 x + 300 ml

## PRODUCTOS ALIADOS INTELIGENTES\*

Tres potentes productos de LR LIFETAKE te apoyan en tu camino hacia un peso ideal<sup>1</sup>.



### Pro Balance:

4 comprimidos después de  
cada comida, para favorecer  
el equilibrio ácido-alcalino<sup>2</sup>



### Protein Power:

Para aprovechar los  
momentos puntuales de  
hambre por la noche y  
generar más músculo<sup>3</sup>



### Té de hierbas para el ayuno:

Para el aporte diario de  
líquidos

<sup>1</sup>Control de peso: el reemplazo de dos de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR **FIGUACTIVE**) contribuye a la pérdida de peso. Para alcanzar el efecto indicado, se deben sustituir dos comidas principales al día. **Para mantenimiento del peso:** el reemplazo de una de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR **FIGUACTIVE**) contribuye a mantener el peso deseado después de bajar de peso. Para alcanzar el efecto indicado se debe sustituir una comida principal al día por un sustituto de comida.

\* Los suplementos alimentarios no son sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

<sup>2</sup>El magnesio de Pro Balance contribuye a la reducción de la fatiga y el cansancio y al equilibrio de los electrolitos.

<sup>3</sup>Las proteínas contribuyen al mantenimiento y aumento de la masa muscular.



# UNA SEMANA CON LR BODY MISSION

Hola, soy Stefan. Tengo 36 años y trabajo en ventas. Mi jornada laboral ha sido superestresante en los últimos meses y he viajado mucho por negocios. Ahora quiero deshacerme de los kilos de más.

**LR BODY MISSION** me convenció por su sencillo concepto. Preparar los batidos, las sopas y los flakes es fácil y rápido, por lo que puedo encajar el programa perfectamente en mi rutina diaria.<sup>1</sup>

También recibo el apoyo que necesito para volver a mi estilo de vida con una dieta equilibrada y una buena dosis de ejercicio. Me impresionó especialmente la selección de sabores.

Me he decidido por los siguientes productos, que me acompañarán durante 30 días:

- 2x Batidos (Soft Vanilla, Lovely Coffee)
- 2x Sopas (Spicy Curry, Yummy Veggie)
- 1 x Crusty Raspberry Flakes



<sup>1</sup>Control de peso: el reemplazo de dos de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a la pérdida de peso. Para alcanzar el efecto indicado, se deben sustituir dos comidas principales al día. Para mantenimiento del peso: el reemplazo de una de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a mantener el peso deseado después de bajar de peso. Para alcanzar el efecto indicado se debe sustituir una comida principal al día por un sustituto de comida.

## Plan semanal con pescado y carne:

DÍA. 1

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Wok de carne picada con pimientos

**POR LA NOCHE**



DÍA. 5

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Wok de semillas con carne picada a la mexicana

**POR LA NOCHE**



DÍA. 2

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Pescado con nido de verduras

**POR LA NOCHE**



DÍA. 6

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Ensalada de bacalao en salsa de mostaza con patatas

**POR LA NOCHE**



DÍA. 3

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Ensalada de brócoli con pechuga de pavo

**POR LA NOCHE**



DÍA. 7

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Pasta de alubias con solomillo de cerdo

**POR LA NOCHE**



DÍA. 4

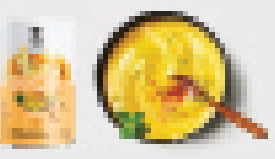
**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Pollo a la cazuela con curry y mango

**POR LA NOCHE**



TUS ALIADOS INTELIGENTES\*

**Pro Balance:** 4 comprimidos después de cada comida.

**Protein Power:** Para cuando te entra el hambre por la noche.

**Té de hierbas para el ayuno:** Para el aporte diario de líquidos.

\* Los suplementos alimentarios no son sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. Los productos individuales no están disponibles en algunos países.



# UNA SEMANA CON LR BODY MISSION

Hola, soy Elisa. Tengo 30 años y estoy a punto de terminar mi baja por maternidad. Por supuesto, he engordado un poco debido al embarazo, lo cual es bastante normal. Pero ahora quiero volver a mi peso normal y he estado buscando una solución que pueda integrar fácilmente en mi vida diaria con el bebé.

Para mí era importante no comer lo mismo todos los días, incluso durante la pérdida de peso, y tener suficiente variedad.<sup>1</sup> Además, sigo una dieta vegana. Me gustan especialmente los batidos, que se preparan rápidamente y tienen un sabor exquisito. Además, en [www.body-mission.com](http://www.body-mission.com) me dan muy buenos consejos para llevar una dieta equilibrada y hacer suficiente ejercicio.

**Pedí los siguientes productos, que son para aproximadamente un mes:**

- 3x Batidos (Soft Vanilla, Fruity Strawberry, Smooth Cocoa)
- 1 x Sopa (Juicy Tomato)
- 1 x Crusty Raspberry Flakes



<sup>1</sup>Control de peso: el reemplazo de dos de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a la pérdida de peso. Para alcanzar el efecto indicado, se deben sustituir dos comidas principales al día. Para mantenimiento del peso: el reemplazo de una de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a mantener el peso deseado después de bajar de peso. Para alcanzar el efecto indicado se debe sustituir una comida principal al día por un sustituto de comida.

## Plan semanal vegano:

<div><div>DÍA 1</div><div><div>POR LA MAÑANA</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Chili vegano</div></div><div><div>POR LA NOCHE</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Chili vegano</div></div></div></div></div>	<div><div>DÍA 2</div><div><div>POR LA MAÑANA</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Verduras al wok de Asia</div></div><div><div>POR LA NOCHE</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Verduras al wok de Asia</div></div></div></div></div>	<div><div>DÍA 3</div><div><div>POR LA MAÑANA</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Sartén de verduras con setas</div></div><div><div>POR LA NOCHE</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Sartén de verduras con setas</div></div></div></div></div>	<div><div>DÍA 4</div><div><div>POR LA MAÑANA</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Hamburguesa de berenjena</div></div><div><div>POR LA NOCHE</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Hamburguesa de berenjena</div></div></div></div></div>
<div><div>DÍA 5</div><div><div>POR LA MAÑANA</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Tortita con champiñones</div></div><div><div>POR LA NOCHE</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Tortita con champiñones</div></div></div></div></div>	<div><div>DÍA 6</div><div><div>POR LA MAÑANA</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Brócoli al horno con lentejas</div></div><div><div>POR LA NOCHE</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Brócoli al horno con lentejas</div></div></div></div></div>	<div><div>DÍA 7</div><div><div>POR LA MAÑANA</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Rollitos de verano con salsa de cacahuete</div></div><div><div>POR LA NOCHE</div><div></div><div><div>PARA COMER</div><div>Rollitos de verano con salsa de cacahuete</div></div></div></div></div>	<div><div>TUS ALIADOS INTELIGENTES*</div><div></div><div><div>Pro Balance: 4 comprimidos después de cada comida.</div><div><div>Té de hierbas para el ayuno:</div><div>Para el aporte diario de líquidos.</div></div></div></div>

\* Los suplementos alimentarios no son sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. Los productos individuales no están disponibles en algunos países.



# TUS COMIDAS LR **FIGUACTIVE**

Hay una amplia selección, como habrás visto al pedir tu **LR BODY MISSION**. No solo puedes elegir entre batidos, sopas y flakes, sino también entre muchos sabores deliciosos. Todos los productos LR **FIGUACTIVE** contienen poco azúcar\*, pero muchos ingredientes de alta calidad y naturales. Veamos como ejemplo uno de nuestros productos más vendidos:



VEGANO



BAJO EN AZÚCAR\*,  
ENDULZADO CON STEVIA



ALTO CONTENIDO EN  
FIBRA



ALTO CONTENIDO EN  
PROTEÍNAS\*\*



SABORES NATURALES



SIN GLUTEN\*\*\*



SIN LACTOSA



BAJO EN AZÚCAR\*



## SUEÑO DE CHOCOLATE PARA LOS MOMENTOS MÁS DULCES

- Bajo en azúcar, endulzado con stevia
- Alto contenido en fibra dietética, etc. de cáscaras de semillas de pulgas
- Alto contenido en proteínas (vegano a partir de guisantes, garbanzos y habas)
- Solo sabores naturales
- 100% vegano
- Sin gluten ni lactosa
- Sin aceite de palma, colorantes artificiales ni potenciadores del sabor



\*Excepto la Juicy Tomato Soup, que contiene azúcar procedente de ingredientes naturales (por ejemplo, los tomates). Sin azúcares añadidos. Los flakes LR **FIGUACTIVE** Crusty Raspberry son bajos en azúcar cuando se preparan según las instrucciones.\*\* Las proteínas contribuyen al mantenimiento y aumento de la masa muscular.\*\*\*Excepto LR **FIGUACTIVE**Crusty Raspberry Flakes.

## BUENO SABER



Dr. Sven Werchan sobre LR **FIGUACTIVE**

Echa un vistazo  
aquí y consulta las  
primeras recetas

## LR **FIGUACTIVE** A TU GUSTO

Para una mayor variedad, puedes hacer que tus batidos, sopas y flakes sean más sofisticados con deliciosos ingredientes. ¿Arándanos en el batido, brócoli en la sopa? Conviértete en un verdadero chef y da rienda suelta a tu inspiración.





# APOYO ONLINE

Tanto si quieres perder peso<sup>1</sup> como si quieres mantenerlo<sup>1</sup> necesitas un estilo de vida saludable con una dieta equilibrada y suficiente ejercicio.

Visita [www.body-mission.com](http://www.body-mission.com) para obtener apoyo digital.

¡Pásate por aquí y déjanos ayudarte!

## CREA TU PROPIO PLAN DE NUTRICIÓN



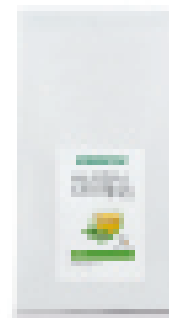
## COMIENZA TU LR BODY MISSION Y SIGUE TU PROGRESO



## PRUEBA NUEVAS RECETAS



## TUS ALIADOS



Durante tu **LR BODY MISSION** es importante beber lo suficiente. El té de hierbas para el ayuno es ideal para conseguirlo.



Las proteínas son importantes para mantener y construir los músculos<sup>2</sup>. **Protein Power** contiene un 80 % de proteínas puras procedentes de cinco fuentes diferentes.



**Pro Balance** te proporciona los nutrientes importantes y aporta a tu cuerpo valiosos minerales y oligoelementos alcalinos para tu equilibrio interior<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Control de peso: el reemplazo de dos de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a la pérdida de peso. Para alcanzar el efecto indicado, se deben sustituir dos comidas principales al día. **Para mantenimiento del peso:** el reemplazo de una de las comidas principales del día en una dieta baja en calorías con este tipo de sustitución de comida (batidos, sopas y flakes LR FIGUACTIVE) contribuye a mantener el peso deseado después de bajar de peso. Para alcanzar el efecto indicado se debe sustituir una comida principal al día por un sustituto de comida. <sup>2</sup> La proteína de Protein Power ayuda a mantener y aumentar la masa muscular y a mantener los huesos en condiciones normales. <sup>3</sup> El magnesio de Pro Balance contribuye a un metabolismo energético normal y al equilibrio de los electrolitos.



## A top-down view of a white bowl filled with a colorful quinoa salad. The salad consists of cooked quinoa grains mixed with small pieces of red and green vegetables. Four fresh raspberries are arranged in a small cluster on top of the salad, and a small sprig of fresh mint leaves is placed in the foreground, partially overlapping the bowl's edge. The background is a plain, light-colored surface.

The image shows a blank graph template for tracking weight loss. The vertical axis (y-axis) is labeled 'KG' (Kilograms) and has 15 horizontal grid lines. The horizontal axis (x-axis) is labeled with 'SEMANA 1' (Week 1) and followed by 11 empty slots labeled 'SEMANA \_' (Week \_). A single data point is plotted at the first grid line from the bottom, labeled 'PESO INICIAL' (Initial Weight). The graph area has a light gray background with a white grid.

	HORA	COMIDAS Y BEBIDAS (INCL. <b>LR BODY MISSION</b> )
DESAYUNO		
COMIDA		
CENA		
OTROS		

☐ Dos comidas principales      ☐ Una comida principal

	DURACIÓN	DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA
MOVIMIENTO		



# LR BODY MISSION

## ¡COME DE FORMA INTELIGENTE INCLUSO DESPUÉS DE LR BODY MISSION!

¿Has alcanzado tu peso ideal y quieres mantenerlo a largo plazo?  
Luego, continúa sustituyendo una comida<sup>1</sup> con una sopa, un batido  
o unos flakes de LR **FIGUACTIVE**. Pregunta a tu distribuidor de LR  
e infórmate sobre otros productos LR **FIGUACTIVE**.

