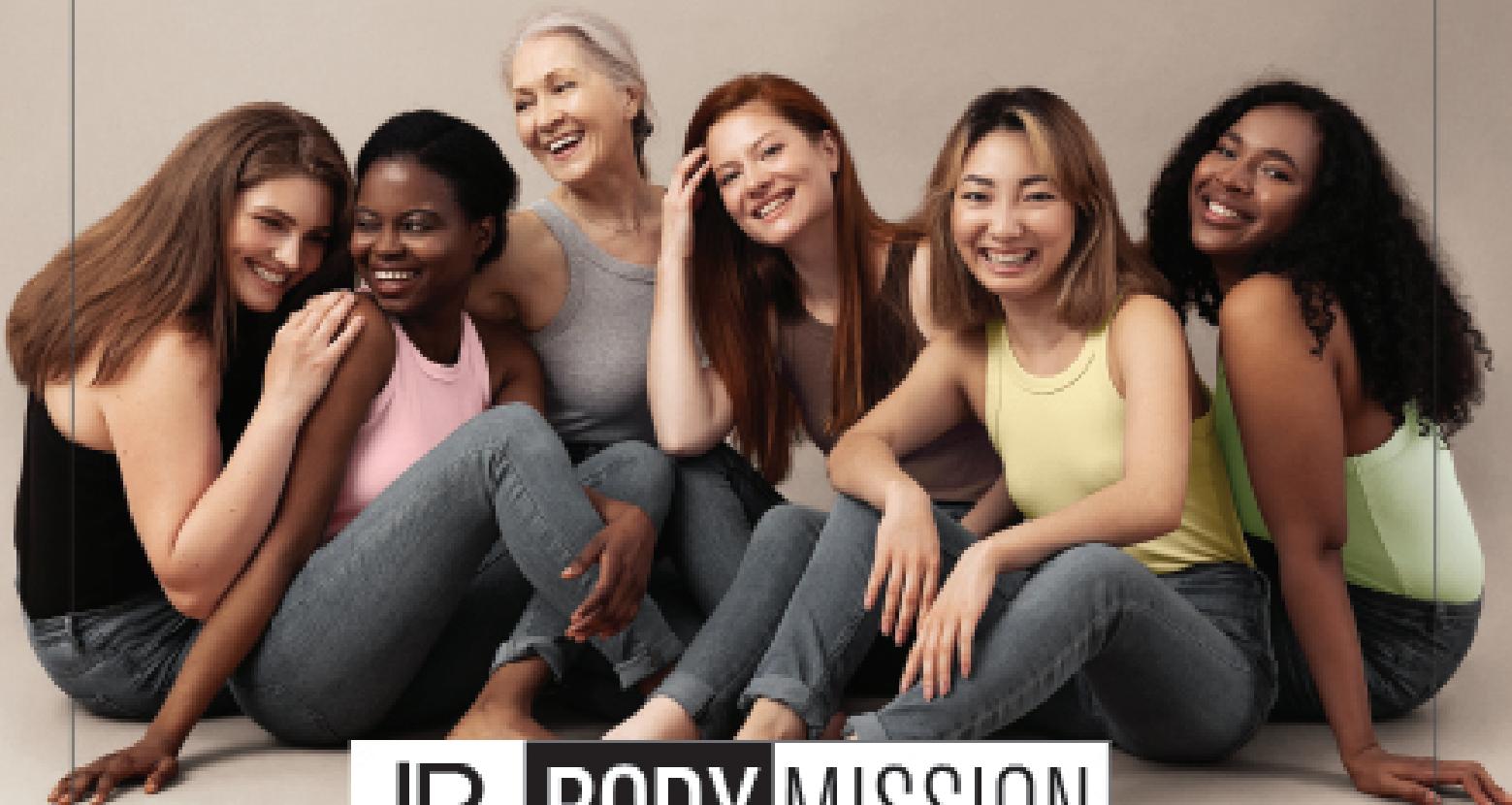


# EL CAMINO INTELIGENTE HACIA TU PESO IDEAL

---

## LR BODY MISSION BROCHURE



**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.



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. Puedes disfrutar del resto de las comidas como siempre.



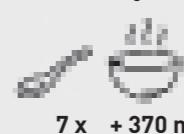
### BATIDOS

Mezcla 3 cucharadas en 300 ml de leche



### SOPAS

Mezcla 7 cucharadas en 350 ml de agua caliente



### FLAKES

Mezcla 6 cucharadas con 300 ml de leche de soja



## PRODUCTOS ALIADOS INTELIGENTES\*

Tres potentes productos de LR LIFETAKT 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. <sup>2</sup>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>Los suplementos alimentarios no son sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

<sup>3</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)
- 1x Crusty Raspberry Flakes



'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**

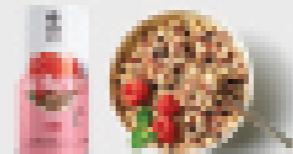
Wok de carne picada con pimientos

**POR LA NOCHE**



DÍA. 2

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Pescado con nido de verduras

**POR LA NOCHE**



DÍA. 3

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Ensalada de brócoli con pechuga de pavo

**POR LA NOCHE**



DÍA. 4

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Pollo a la cazuela con curry y mango

**POR LA NOCHE**



DÍA. 5

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Wok de semillas con carne picada a la mexicana

**POR LA NOCHE**



DÍA. 6

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Ensalada de bacalao en salsa de mostaza con patatas

**POR LA NOCHE**



DÍA. 7

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Pasta de alubias con solomillo de cerdo

**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)  
1x Sopa (Juicy Tomato)  
1x Crusty Raspberry Flakes



Plan semanal vegano:

DÍA 1

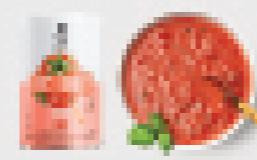
**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Chili vegano

**POR LA NOCHE**



DÍA 2

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Verduras al wok de Asia

**POR LA NOCHE**



DÍA 3

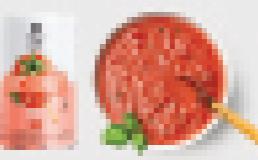
**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Sartén de verduras con setas

**POR LA NOCHE**



DÍA 4

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Hamburguesa de berenjena

**POR LA NOCHE**



DÍA 5

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Tortita con champiñones

**POR LA NOCHE**



DÍA 6

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Brócoli al horno con lentejas

**POR LA NOCHE**



DÍA 7

**POR LA MAÑANA**



**PARA COMER**

Rollitos de verano con salsa de cacahuate

**POR LA NOCHE**



TUS ALIADOS INTELIGENTES\*

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

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

\*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. Los productos individuales no están disponibles en algunos países.



**FIGU  
ACTIVE**

# 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:



## 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



## BUENO SABER



Dr. Sven Werchan sobre LR FIGUACTIVE

## 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? Convírtete en un verdadero chef y da rienda suelta a tu inspiración.



\*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.



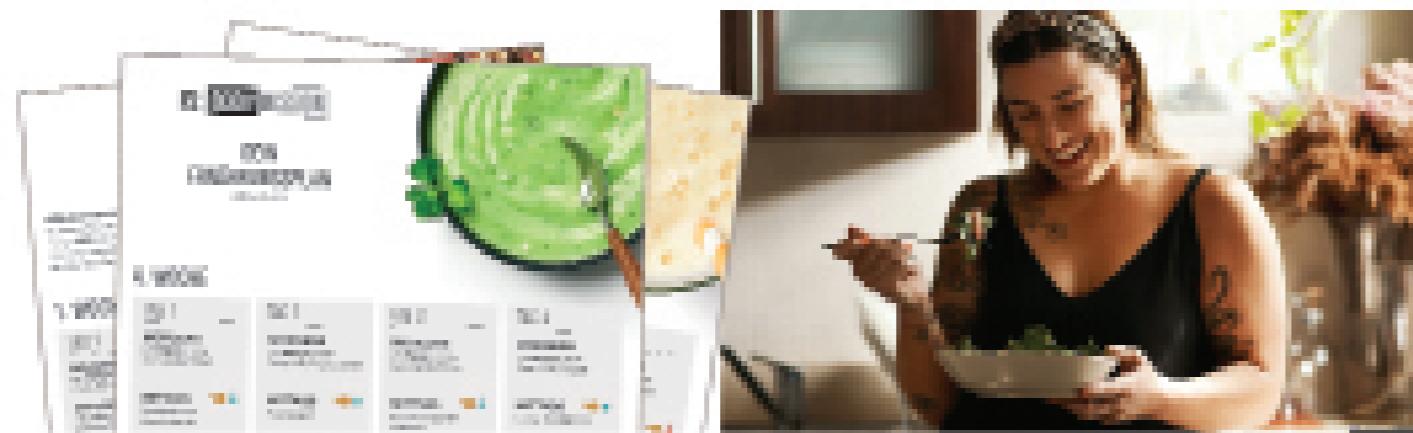
# APOYO ONLINE

Tanto si quieras perder peso<sup>1</sup> como si quieras 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



Echa un vistazo aquí  
y comprueba las  
primeras recetas



# TUS ALIADOS



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

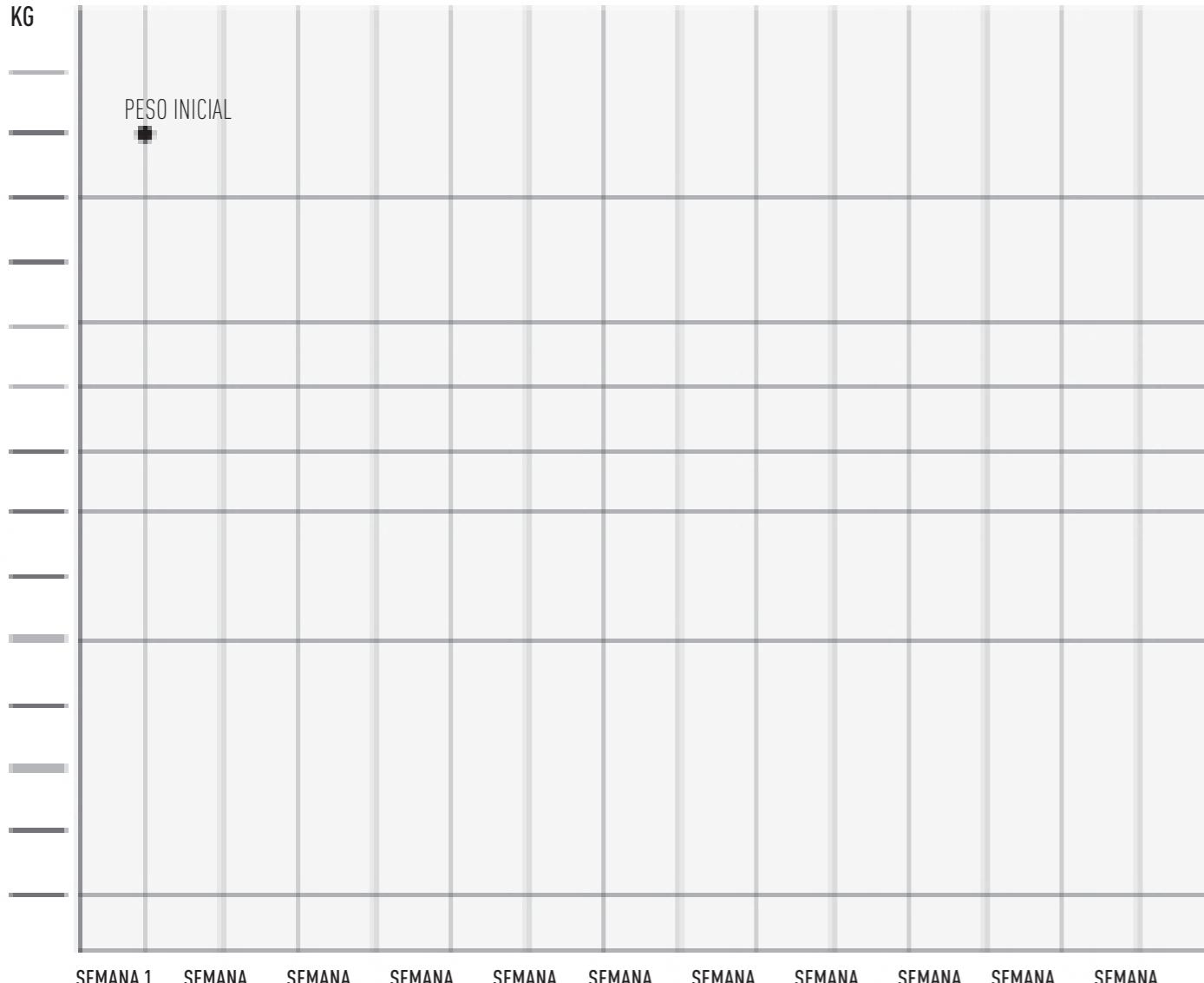


**Pro Balance** te proporciona los nutrientes importantes y aporta a tu cuerpo valiosos minerales y oligoelementos alcalinos para tu equilibrio interior<sup>3</sup>.

<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. <sup>2</sup>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>3</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.

# TU ÉXITO

Haz visible tu éxito e introduce tu peso en esta tabla cada semana.  
Después de un tiempo, podrás ver claramente lo que has conseguido.



DÍA \_\_\_\_\_

MOVIMIENTO	DURACIÓN	DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA	
		HORA	COMIDAS Y BEBIDAS (INCL. LR BODY MISSION)
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
OTROS			

¿Cuántas comidas principales se sustituyeron con **LR BODY MISSION**?  
(marca la casilla)

Dos comidas principales

Una comida principal

MOVIMIENTO	DURACIÓN	DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA	
		HORA	COMIDAS Y BEBIDAS (INCL. LR BODY MISSION)
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			
OTROS			



# ¡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**.

