

MORE QUALITY
for your life.

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

Overhandigd door:

www.beme.be

Kloosterstaat 3 bus 6
3930 Hamont
Tel.: 0488 140 143
info@beme.be

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.: 93974-2xx
BE-nl



HEALTH & BEAUTY

28DAYS
BODY MISSION

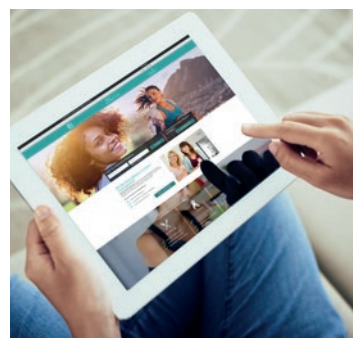
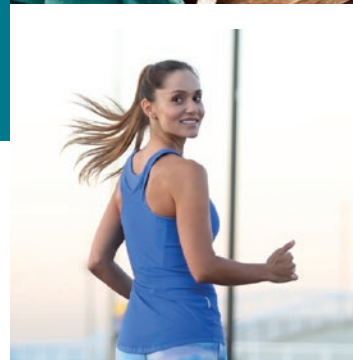
**FEEL GOOD.
LOOK BETTER.**

MORE QUALITY
for your life.

28DAYS BODY MISSION

Uzelf goed voelen en er beter uitzien – met **Body Mission**!

„**Feel good. Look better.**“ De 28 Dagen Body Mission is perfect voor iedereen die eindelijk de missie “persoonlijk droomgewicht” wil aanpakken! Uit wetenschappelijk resultaten hebben experts een geïntegreerd concept ontwikkeld, waarmee afslanken niet enkel eenvoudig is en effectief werkt, maar ook leuk is: Een lekkere en gebalanceerde voeding ontmoet sportieve activiteit – daarenboven zorgen vele extra's voor duurzame motivatie. **Kom dichterbij uw wensfiguur – start nu!**



INLEIDING

De Body Mission 04

VOEDING

De eerste stap naar uw wensgewicht 06

De veelzijdigheid van **Figuactiv** 08



FITNESS

Welzijn en zichtbaar resultaat 10

Vet afbouw en spierbehoud 12



MOTIVATIE

Uw persoonlijke afslank-coach 14

Succesverhalen 16

UW BODY MISSION

Uw planning 18

Uw week 20



FEEL GOOD.
LOOK BETTER.



Succes boeken met de Body Mission

De eerste stap heeft u reeds gezet. U heeft besloten uw persoonlijk doel „Wensgewicht“ te stellen? Perfect! Uw succesconcept: Body Mission. Met de drie zuilen – voeding, fitness, motivatie – levert deze exact de ondersteuning die u op weg naar uw wensgewicht nodig heeft.



VOEDING

Afwisselend, gebalanceerd, calorie-reducerend en daarnaast ook nog lekker – met **Figuactiv**



FITNESS

Beginner of expert: er wachten doeltreffende oefeningen voor uw individuele fitnessniveau op u!



MOTIVATIE

De Body Mission werkt nog beter dankzij uw persoonlijke afslank-coach!

Een concreet doel – en de weg daarheen!

Het belangrijkste aan gewichtsverlies? Een concreet, bereikbaar doel. Stel voor uzelf een wensgewicht of een bepaald aantal dagen voorop, die u zeker wilt volhouden. We bevelen starters het 28 dagen Expert Programma aan. Het gedefinieerde aantal van 28 dagen motiveert – want zo is het doel steeds in zicht. Een extra plus: de producten in de Body Mission Box zijn exact op deze tijdsperiode afgestemd en zorgen zo voor de perfecte ondersteuning voor uw. U heeft een zeer exact wensgewicht? Ook goed! Start nu met de 28 Dagen Body Mission! Alle producten zijn ook apart na-bestelbaar en ondersteunen u ook langdurig bij uw afslank voornemens.

Het doel dat u voor ogen heeft – het geïntegreerde concept van Body Mission voert u erheen.



UW MAALTIJDEN

- 2 x shakes naar keuze
- 1 x soep naar keuze
- 1 x vital
- 1 x repen (per 6) naar keuze



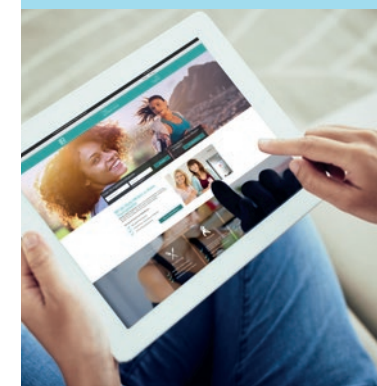
UW DIEETBEGELEIDER

- 1 x thee
- 1 x proteïne drink
- 1 x ProBalance
- 1 x shaker



UW EXTRA'S

- Informatiebrochure
- Individuele code voor uw persoonlijke afslank-coach op body-mission.com



Het Body Mission Expert Programma – volledig naar uw smaak

Alles wat u nodig heeft in een Box – dat is op maat gemaakt comfort. Want uit het volledige Figuactiv assortiment kan u uw lievelingssoepen, -shakes en -repen individueel uitkiezen. Daarbij ontvangt u slimme dieetbegeleiders en vele extra's. Stel uw gewenste combinatie eenvoudig samen!



De juiste voeding is de eerste stap

Tijdens een dieet is het zeer belangrijk het lichaam met alle belangrijke voedingsstoffen te voorzien, ondanks de gereduceerde calorietoevoer. Met de Figuactiv-producten kan u uw gewicht verminderen, wanneer u twee maaltijden per dag vervangt*. Wetenschappelijk samengestelde recepten verzekeren u van een uitgewogen voeding – daarbij smaakt het ook nog zeer lekker: van zoet-crèmig tot knapperig-hartig.

* Het vervangen van twee van de dagelijkse maaltijden in kader van een caloriearme voeding door zulke maaltijdivervanging draagt bij tot gewichtsverlies.





De veelzijdigheid van Body Mission in een oog-opslag

UW MAALTIJDEN

Van crèmige shakes en knapperige Vital Crunchy-Cranberry tot hartige soepen en praktische repen voor onderweg – de Figuactiv-producten kunnen zeer eenvoudig geïntegreerd worden, altijd en overal.



CRÈMIGE SHAKES

Combineer lekkere smaken en waardevolle ingrediënten: eenvoudig met melk in een shaker mengen en genieten!

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



HARTIGE SOEPEN

Hartige smaken en calorie-bewustzijn gaan samen! Dat bewijzen de lekkere **Figuactiv-soepen**

Figuactiv Aardappel soep „Auberge“ (80208)
Figuactiv Tomaten soep „Mediterrané“ (80209)
Figuactiv Groenten-Curry soep „India“ (80210)



VITAL CRUNCHY-CRANBERRY

Zoals een muesli: **Figuactiv Vital Crunchy-Cranberry** kan met yoghurt gemengd worden. Het bevat waardevolle granen en fruitige cranberry stukjes.

Figuactiv Vital Crunchy-Cranberry (80295)



PRAKTISCHE REPEN

Bijzonder praktisch voor onderweg: iedere zoete of hartige reep vervangt een volwaardige maaltijd!

Figuactiv Crunchy Caramel smaak (80272)
Figuactiv Aardbei Yoghurt smaak (80284)
Figuactiv Nougat smaak (80271)
Figuactiv Mediterana (80547)



UW DIEETBEGELEIDER

Opdat uw dieet nog doeltreffender wordt, geven de begeleidings-producten van **Figuactiv** u de „Plus“ aan welzijnsfactoren – voor langdurig succes.

FIGUACTIV KRUIDENTHEE

Tijdens een dieet is drinken nog belangrijker! Experts bevelen minstens 1,5l caloriearme dranken per dag aan. Optimaal geschikt daarvoor is de **Figuactiv kruidenthee**.

Figuactiv Kruidenthee (80205)



FIGUACTIV PROTEÏNE DRINK

De **Figuactiv Proteïne** drink bevat 80% zuivere proteïne uit 5 verschillende bronnen, met lekkere vanille smaak.

Figuactiv Proteïne Drink (80550)



PROBALANCE

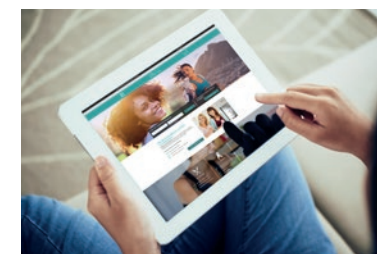
Tijdens een dieet bestaat de kans tot oververzuring. ProBalance levert uw lichaam waardevolle basische mineralen en sporenelementen voor innerlijke balans!

ProBalance (80102)



UW EXTRA'S

De Body Mission biedt u o.a. ook een persoonlijke afslank-coach en allerlei extra's – altijd op body-mission.com



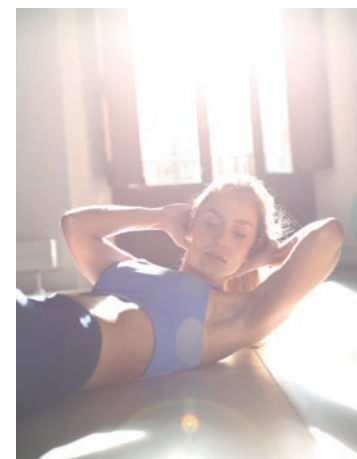
INCLUSIEF:

- Persoonlijke code met iedere set
- Altijd en overal te raadplegen
- Toont uw voortgang
- Motiveert en herinnert u
- Levert voedingsplannen en receptideeën
- Biedt fitness-video handleidingen



Fitness voor uw welzijn en zichtbaar resultaat

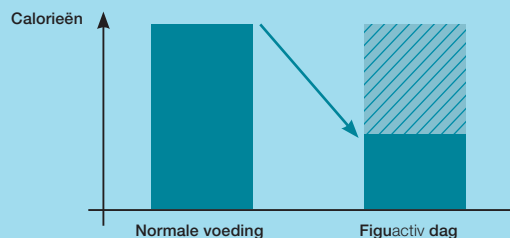
De voeding aanpassen betekent de eerste stap in de richting van uw wensgewicht. Opdat u zich tijdens uw Body Mission toch volledig goed voelt, is beweging belangrijk. Al met weinig inspanning kan u de eerste successen behalen, en op termijn voelt u zich nog sterker.



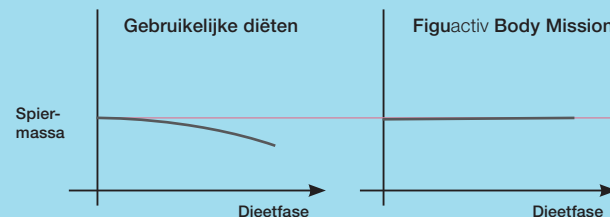
BEHAAL UW DIEET-FIGUUR – MET BEWEGING!

Joggen, zwemmen, gewichtheffen... Er zijn vele sporten die de vetverbranding stimuleren. Maar geen zorgen: ook met minder inspanning kunnen zichtbare successen behaald worden. Bijvoorbeeld met de Body Mission fitnessband. Perfect geschikt voor sportieve bewegingen voor iedere moeilijkheidsgraad – en dat simpelweg thuis! **Doeltreffende oefeningen vindt u in de fitnessvideo's op body-mission.com.**

Calorieën besparen met Figuactiv maaltijden



Behoud van de spiermassa



De **Figuactiv** Proteïne Drink bevat 80% zuivere proteïne en belangrijke magnesium. De 5 verschillende proteïne-componenten en vitamine B6 beschermen de musculatuur tijdens uw dieet op bijzonder wijze^{3,4}.



Belangrijk: vet afbouwen, spieren behouden!

Om die ongeliefde vetoverschotten te laten verdwijnen is een hoge vetverbranding belangrijk: de reserves die in het lichaam opgeslagen zijn worden slechts aangegrepen wanneer de calorietoevoer lager is dan het calorieverbruik. Daarom geldt bij een dieet op de eerste plaats, de calorietoevoer verminderen. Dat gebeurt met de **Figuactiv**-producten automatisch. Daarnaast dient het energieverbruik verhoogd te worden – dat bereikt u met meer beweging.

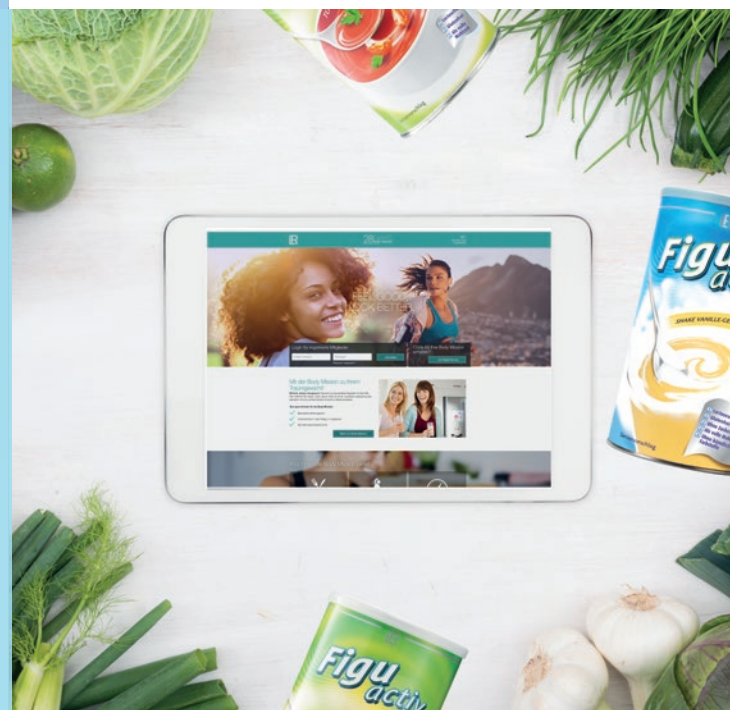
DE BODY MISSION: PROTEÏNE ONDERSTEUNT

Spieren verhogen het energieverbruik. Dat betekent: Hoe meer spieren uw lichaam verzorgen moet, hoe groter het calorieverbruik is. Het behoud van de spiermassa is daarom de sleutel tot de duurzame, gezonde gewichtsvermindering. Tijdens een dieet helpen daarbij proteïne, want zij verhinderen de afbouw van de musculatuur¹ en helpen daarenboven bij de opbouw van de spieren² – de Figuactiv-producten bevatten hoge aandelen proteïne en ondersteunen uw spieren daarom beter dan diëten met minder proteïne-toevoer! Het behoud van de musculatuur verlaagt langdurig het vetaandeel in uw lichaam, en het jojo-effect wordt vermeden.

- 1 Proteïne draagt bij tot het behoud van de spiermassa.
- 2 Proteïne draagt bij tot een toename van de spiermassa.
- 3 Magnesium draagt bij tot een normale eiwitsynthese en spierfunctie.
- 4 Vitamine B6 draagt bij tot een normale eiwit- en glycogeenstofwisseling bij.

Ontdek de hele wereld van **body-mission.com**

Uw persoonlijke Body Mission toegangscode ontvangt u samen met uw Expert Programma. Bij uw persoonlijke afslank-coach wachten vele lekkere receptideeën, doeltreffende sport-oefeningen in korte videoclips en een platform waarop u de successen van anderen en uw eigen successen tonen kan! Maak ook deel uit van de Body Mission!



Motivatie brengt u tot uw doel

Een dieet is goed wanneer het werkt. De Body Mission doet dat – want het overtuigt met echt genot naar uw smaak, individuele stimulans tot beweging en regelmatige motivatiemails. Dankzij het platform op body-mission.com, begeleidt uw persoonlijke afslank-coach u met lekkere recepten en sportieve videoclips tot uw doel.



Cornelia Scharmer, 54, uit Münster, heeft de Body Mission getest. Haar doel: haar vervelende winterreserve kwijt raken. Lees hier haar succesverhaal...



Serveertin

Mijn Body Mission – mijn succes

Dag 1–7

Nadat ik in het verleden reeds verschillende diëten – jammer genoeg zonder blijvend succes – geprobeerd had, startte ik vol motivatie mijn Body Mission – missie wensgewicht. De Figuactiv shakes zijn snel mijn favorieten geworden: Latte Macchiato en vanille zijn heerlijke crèmig en lekker – ik kan het nauwelijks geloven, dat ik daarmee afslanken kan. Met behulp van de fitnessvideo's, die ook voor ongetrainde personen makkelijk te volgen zijn, kan ik mezelf dagelijks tot sporten motiveren!

Dag 8–14

Dankzij de grote afwisseling bij het eten is het niet moeilijk mij aan het voedingsplan te houden. Om bijkomende calorieën te verbranden en spieren op te bouwen, verhoog ik deze week het aantal herhalingen van de fitnessoefeningen. Ter motivatie heb ik een nieuwe outfit en nieuwe sportschoenen!

Dag 15–21

Deze week heb ik vakantie en reis ik naar Marrakesh – normaal een tijd dat ik mezelf graag laat gaan. Maar dankzij de shakes en de praktisch repen, die voor onderweg eenvoudig in mijn tas passen, is het zeer makkelijk mijn doel te behouden. In plaats van meer oefeningen verken ik liever te voet de betoverende stad. Nauwelijks te geloven: na de vakantie ben ik zelfs nog meer afgeslankt!

Dag 22–28

Nog maar 7 dagen? Ik vraag me af waar de tijd gebleven is. Mijn motivatie is ononderbroken – ook omdat ik aan mijn broeken merk dat ik effectief afgevallen ben. Daarnaast voel ik me duidelijk strakker en fitter.

Mijn conclusie na vier weken? Ik heb 3 nieuwe broeken gekocht en kijk elke ochtend uit naar mijn spiegelbeeld!

C. Scharmer



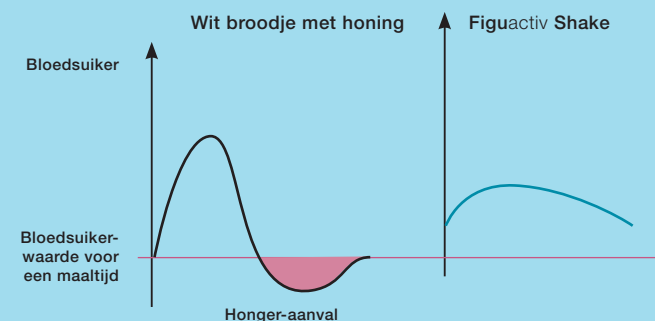


DOELTREFFEND – ZONDER HONGER

Reuzehonger ontstaat meestal na koolhydraatrijke maaltijden, zoals noedels, zoetigheden en zoete dranken. Zij zijn verantwoordelijk voor een snelle toename en afname van de bloedsuikerspiegel. In de **Figuactiv**-producten is het aandeel koolhydraten verminderd, en vermijden zo reuzehonger-aanvallen. In plaats daarvan zorgen ze voor een hoog gehalte aan proteïnen, die hoofdzakelijk verantwoordelijk zijn voor een verzadigd gevoel.



Bloedsuikerverloop na een maaltijd



Met genot doorheen de dag

Uw individueel samengestelde Body Mission voorziet dagelijks gebalanceerde, lekkere maaltijden. Maar ook uw lievelingseten is toegestaan! De derde maaltijd van de dag mag u volledig naar eigen wens uitkiezen. Natuurlijk is het aanbevolen voor een sneller afslank-succes, om gebruik te maken van voeding met een lage glycemische lading, d.w.z. met een hoog aandeel ballaststoffen en een laag aandeel koolhydraten.

Bij uw persoonlijke afslank-coach op body-mission.com vindt u een groot aantal recept ideeën!

Mijn Body Mission – mijn dag!

Het concept van de 28 Dagen Body Mission werkt, omdat het zich zeer eenvoudig integreert in het dagelijkse leven.



De **Figuactiv Shake*** 's morgens smaakt heerlijk en bespaart calorieën. Daarnaast is de crèmige shake in een oogwenk bereid, als het 's morgens snel moet gaan.



's Middags kan u, uw lievelingseten laten smaken. Vb. Kippenstoofpotje met curry en mango.

Twee van drie maaltijden dienen vervangen te worden voor een gewichtsverlies met de **Figuactiv**-producten*. Een lievelingsmaaltijd per dag is toegestaan – hiervoor is de middagmaaltijd het best geschikt!



KIP MET CURRY EN MANGO

Ingrediënten
voor 2 personen

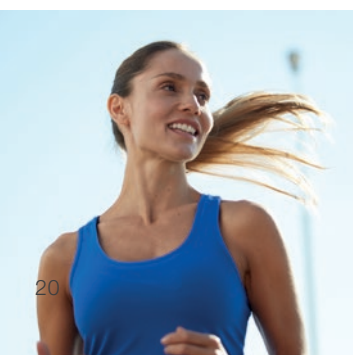
- 100 g lente-uitjes
- 200 g kippenborst filet
- 1 el koolzaadolie
- ½ tl currypoeder
- 1 mango (uit blik of vers)
- 350 ml water
- 1 blokje groentebouillon
- 150 g volkoren rijst
- 15 g mango-chutney

Bereiding

Lente-uitjes en kippenborst filet wassen en klein snijden. De olie warm laten worden. Lente-uitjes, kippenborst filet en curry toevoegen en aanbraden. De mangoreepjes draineren, of de verse mango schillen, de pit verwijderen en in reepjes snijden. Het sap opvangen en met water tot 0,5l brengen, erbij gieten en laten koken. De groentebouillon hierin laten oplossen en alles ca. 10 minuten op een laag vuur laten koken. De mangoreepjes in kleinere stukjes snijden en toevoegen. Met mango-chutney kruiden en op smaak brengen. Serveer met gekookte rijst. Smakelijk eten!



's Avonds eet men graag iets hartigs. De lekkere en warme **Figuactiv**-soepen zijn hier uiterst geschikt voor, en ze zorgen voor een verzadigd gevoel.



Sportieve activiteit zou iedere dag op uw programma moeten staan. Direct na het ontwaken als kleine oppepper, of als avond-workout, de keuze is aan u! U kan zowel het type oefeningen als de intensiteit en het aantal herhalingen variëren!

Alle video's vindt u bij uw persoonlijke afslank-coach op body-mission.com

* Het vervangen van twee van de dagelijkse maaltijden in kader van een caloriearme voeding door zulke maaltijdivervanging draagt bij tot gewichtsverlies.

NIET VERGETEN: VLOEISTOFFEN!

In het bijzonder tijdens het afslanken is het belangrijk voldoende vloeistoffen in te nemen! Uiterst geschikt hiervoor is mineraalwater, fruitsap en thee – bijvoorbeeld de **Figuactiv** kruidenthee!

Tip: een glas warm water 's morgens helpt de stofwisseling wakker te worden!





'S MORGENS

Figuactiv Shake
Latte-Macchiato smaak

'S MIDDAGS

Groenrode risotto

'S AVONDS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

**+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT**



Dag 3

'S MORGENS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

'S MIDDAGS

Verse tortellini salade

'S AVONDS

Figuactiv Shake
Aardbei-banaan smaak

**+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT**



'S MORGENS

Figuactiv Shake
Latte-Macchiato smaak

'S MIDDAGS

Aardappel ovenschotel met feta

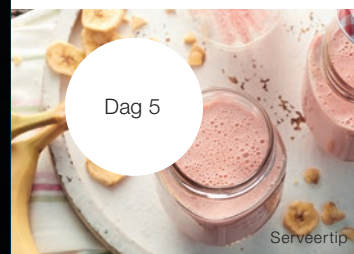
'S AVONDS

Figuactiv Riegel Crunchy
Karamel smaak

**+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT**

Mijn week met de **Body Mission**

Hier ziet u hoe een week met de Body Mission er bij u kan uitzien. Bij uw persoonlijke afslank-coach op **body-mission.com** vindt u alles wat u nodig heeft: verschillende video's met instructies en een grote keuze aan recepten voor uw lievelingsmiddageten. Hierbij kan u zowel vegetarische als vlees- en visgerechten uitkiezen!



Dag 5

'S MORGENS

Figuactiv Shake
Aardbei-banaan smaak

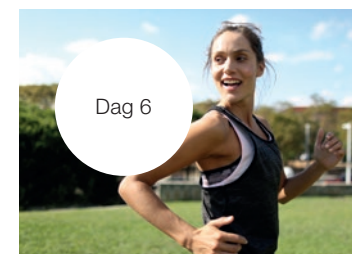
'S MIDDAGS

Vegetarische paella met tofu

'S AVONDS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

**+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT**



Dag 6

'S MORGENS

Figuactiv Shake
Latte-Macchiato smaak

'S MIDDAGS

Zoetzure China pan

'S AVONDS

Figuactiv Shake
Aardbei-banaan smaak

**+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT**



Dag 7

'S MORGENS

Figuactiv Vital
Crunchy-Cranberry

'S MIDDAGS

Savoiekoel-asperges rollades

'S AVONDS

Figuactiv Riegel Crunchy
Karamel smaak

**+ SPORTIEVE
ACTIVITEIT**