



HEALTH & BEAUTY



28 DAYS

BODY MISSION

|||||

Figgy
activ

Comment gérer son poids avec succès ?

Nombreux sont ceux qui ont expérimenté un régime après l'autre et n'ont toujours pas trouvé le moyen d'atteindre le poids désiré. Cela tient au fait que de nombreux régimes sont trop simplistes, trop radicaux ou trop compliqués. Souvent on abandonne après quelques jours ou on se sent fatigué et sans énergie. Et d'habitude les kilos en trop reviennent encore plus vite. Ce n'est pas une tragédie. Il existe un programme alimentaire équilibré qui tient compte de tous les facteurs importants pour assurer la réussite d'un régime :

Figuactiv Body Mission

Votre recette du succès

- **Elle est simple comme bonjour – c'est promis !**
- **Elle fonctionne – c'est prouvé !**
- **Elle est de bonne qualité – c'est garanti !**

Commencez votre **Body Mission** personnelle et suivez le chemin vers votre poids idéal.

Contenu

Chapitre 1:



C'EST SIMPLE

Enfin perdre du poids, en toute facilité

Les premiers pas pour atteindre le poids désiré	4
Le principe très simple de Figuactiv Body Mission	5
Mon planning – un jour avec les produits Figuactiv	6

Chapitre 2:



ÇA FONCTIONNE

Les facteurs de réussite de **Figuactiv Body Mission**

La clé d'un régime à succès ?	9
La motivation de continuer	10
Les bonnes bases pour un succès à long terme	11

Chapitre 3:



QUALITÉ ÉPROUVÉE

Le bien-être d'abord

Notre engagement qualité	16
Un aperçu de la qualité – La diversité des produits Figuactiv	18
Figuactiv Body Mission – tout est compris	21

Chapitre 4:

Résumé

Figuactiv Body Mission – en résumé	23
---	----



C'est simple

Le premier pas pour atteindre le poids désiré

Ce premier pas est également le plus important. Fixez-vous tout d'abord un objectif atteignable et commencez votre **Body Mission** personnelle ! Vous allez voir – les autres étapes sont simples comme bonjour !



SE FIXER UN OBJECTIF

Votre poids désiré est votre motivation. Fixez-vous des buts importants, ceux que vous désirez atteindre. Avoir des objectifs raisonnables et atteignables vous aidera. N'entreprenez pas trop de choses à la fois.

COMMENCEZ VOTRE BODY MISSION

Remplacez certains repas et de cette façon découvrez la diversité des produits **Figuactiv**. Que ce soit une barre pratique pour les déplacements ou une soupe pour le soir, il existe une alternative dans toutes les situations.

FÊTEZ LES SUCCÈS

Les premiers petits succès viennent rapidement avec **Figuactiv Body Mission**. Mais faites attention, car chaque personne est différente. Ne vous laissez pas impressionner par le succès des autres.



Le principe tout simple de Figuactiv Body Mission

Enfin perdre du poids, en toute facilité

Remplacez deux des trois repas journaliers par Figuactiv:



LE MATIN

+



À MIDI

+



LE SOIR

Respectez cette règle simple et vous réussirez.



Mon planning

Un jour avec les produits Figuactiv



Le matin, il **FAUT QUE TOUT** aille vite, alors je bois un shake avant d'aller au travail. Comme ça, je suis en forme pour toute la journée.

Le temps est long jusqu'à la pause de midi. Cette période peut-être facilement compensée avec la tisane **Figuactiv**.

Pour la **PAUSE** de midi, j'ai envie de quelque chose de chaud et de consistant. La soupe aux légumes et au curry de **Figuactiv** fournit la bonne alternative et empêche le creux de l'après-midi.

Il ne reste que peu de temps jusqu'au soir. Si le séjour au bureau devait se prolonger, alors j'ai recours à **Figuactiv** Linée et l'envie de grignoter est apaisée.

LE SOIR j'apprécie de passer du temps avec ma famille. Nous échangeons nos impressions sur la journée autour d'un repas fraîchement préparé. Cela est compatible avec **Figuactiv Body Mission** de LR. Pour avoir une portion journalière supplémentaire de protéines, la boisson **Figuactiv Protein Drink** est toujours là.



Figuactiv Body Mission ne ressemble pas à une diète, je peux profiter du temps passé avec ma famille et avec mes amis et en même temps perdre du poids.



LE MATIN:

Shake fruité et crémeux – Mixé rapidement au petit-déjeuner



DE TEMPS EN TEMPS:

La tisane aux plantes **Figuactiv**



À MIDI:

Soupe délicieuse et savoureuse – Une soupe de légumes chaude et épicée pour la pause de midi.

L'APRÈS-MIDI:

Linée3 – Un encas idéal en cas de petit creux



LE SOIR:

Un repas agréable avec toute la famille. Possibilité d'une boisson crémeuse de Protein Drink supplémentaire.





Ça fonctionne!

Quel est l'élément qui assure le succès d'un régime ?

Pour perdre du poids sur le long terme il faut que le régime fournisse variété et plaisir, tout en prenant compte des besoins de votre organisme. **Figuactiv Body Mission** rassemble ces éléments avec deux facteurs de succès :

1.

MOTIVATION

Vous aurez du succès uniquement si vous prenez du plaisir à faire le régime – car dans le cas contraire la motivation nécessaire pour atteindre le poids désiré disparaîtra au fur et à mesure.

2.

ÉQUILIBRE

Les processus à l'intérieur du corps sont très complexes. Il faut tenir compte d'un certain nombre de facteurs afin que le corps puisse éliminer les graisses pendant le régime. **Figuactiv Body mission** rassemble toutes ces connaissances scientifiques – profitez de la connaissance de véritables experts.

1.

MOTIVATION

La motivation nécessaire pour atteindre son objectif est présente quand c'est simple, fun et que la liberté n'est pas entravée par le régime. Avec **Figuactiv Body Mission** nous vous garantissons la diversité et le plaisir du goût :

Diversité : des repas chauds et froids pratiques à emporter

Plaisir : doux, savoureux, crémeux ou croustillants, il y en a pour tous les goûts.

Goût : fraise-banane, tomate, cranberry, nougat et encore plus.

Ce n'est jamais ennuyeux avec Figuactiv et votre motivation reste intacte jusqu'à la fin.



A PROPOS :

Avec chaque **Figuactiv Body Mission** vous trouverez un code d'accès pour le coaching online qui tient à votre disposition de nombreux conseils et des recettes délicieuses.



2.

ÉQUILIBRE



Oubliez les polémiques liées aux concepts complexes de nutrition. LR a tenu compte de toutes les connaissances actuelles et a développé pour vous le concept de **Figuactiv Body Mission**. Profitez des connaissances de véritables experts rassemblées dans les trois piliers de **Figuactiv Body Mission**

 1. ACCÉLÉRER LA BRÛLURE DES GRAISSES*

Le calcul est simple : il faut consommer moins d'énergie (de calories) que le corps ne demande. Les repas Figuactiv sont peu caloriques, l'élimination des graisses est favorisée.

 2. PROTÉGER LA MASSE MUSCULAIRE*

De façon à ce que votre organisme s'attaque aux excédents de graisse et pas à la précieuse masse musculaire, il est nécessaire d'avoir pendant le régime un apport important en protéines.

 3. EVITER LE GRIGNOTAGE*

Les hydrates de carbone comme les sucres simples ont une influence sur la sensation de faim. Consommer peu d'hydrates de carbone constitue donc une des clés du succès.

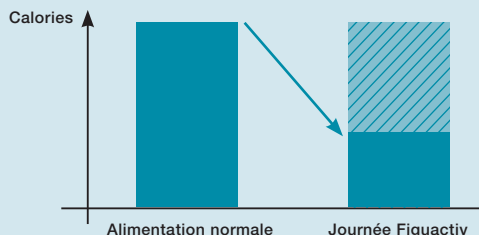
* Les trois piliers concernent la totalité de **Figuactiv Body Mission**. Les produits de remplacement des repas, les recommandations de menu pour le troisième repas sur le site du coaching online ainsi que la boisson protéinée **Figuactiv Protein Drink**. Ils sont conçus de façon à ce que leur bilan énergétique global contienne moins de calories et d'hydrates de carbone mais plus de protéines qu'une alimentation normale de trois repas moyens journaliers ayant un apport énergétique de 2 000kcal.



1. AUGMENTER LA COMBUSTION DES GRAISSES

Notre corps ne s'est pratiquement pas développé pendant les siècles derniers : autrefois la prise de nourriture était une question de survie. L'homme préhistorique se déplaçait jusqu'à 20 km par jour pour acquérir un peu de nourriture. Il avait pour cela besoin de beaucoup d'énergie. Est-ce que vous bougez autant ? Aujourd'hui nous avons de la nourriture à profusion et nous nous déplaçons presque pas. Nous devons donc faire attention à notre alimentation. Avec les produits **Figuactiv** vous pouvez réduire légèrement votre apport en énergie, sans difficulté de gestion. Car en remplaçant des repas vous pouvez économiser une grande partie des calories. Voici un exemple :

Économiser des calories avec les repas Figuactiv



A PROPOS :

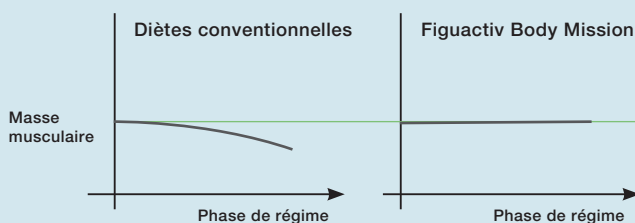
Je fais attention aux bombes caloriques cachées. Dans de nombreux produits alimentaires se cachent plus de calories que l'on ne pense, comme dans la margarine, les saucisses, le fromage ou dans les plats préparés. Il y a également beaucoup de sucre dans de nombreuses boissons comme les jus de fruits ou le cola. Je les évite ou j'en limite la consommation.



2. PROTÉGER LA MASSE MUSCULAIRE

Les protéines ont deux gros avantages lors d'une diminution du poids : elles produisent un effet de satiété de longue durée et renforcent l'évacuation des graisses tout en préservant la musculature. La masse musculaire nécessite une grande quantité d'énergie. Plus le corps a de muscles, plus la quantité d'énergie brûlée chaque jour est importante. Le maintien de la masse musculaire et donc du métabolisme de base est la clé d'une réduction de poids saine et durable. Lorsque le corps reçoit suffisamment de protéines, l'utilisation des graisses est activée. Les protéines évitent la diminution de la masse musculaire et aident même à leur reconstitution.

Maintien de la masse musculaire



Le maintien de la masse musculaire diminue à long terme la teneur en graisse de votre corps et l'effet de yo-yo peut être ainsi évité.

¹ Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire

² Les protéines contribuent à une augmentation de la masse musculaire.

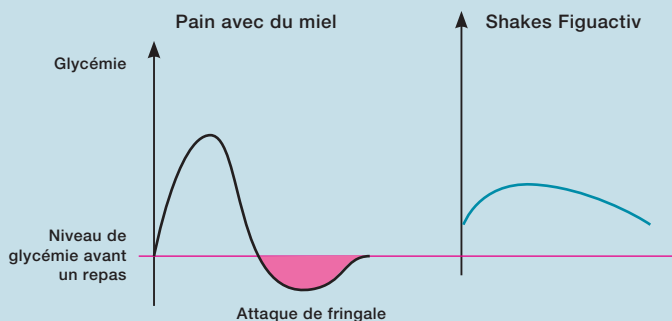


3. EVITER LE GRIGNOTAGE

Un repas riche en hydrates de carbone rassasie pendant un court moment, mais il risque de provoquer ensuite un coup de faim. La responsabilité en incombe à l'augmentation rapide puis à la diminution du niveau de sucre dans le sang.

Dans les produits Figuactiv la quantité d'hydrates de carbone est réduite. De cette façon on peut prévenir l'envie de grignoter.

Cycle de glycémie après un repas



Vous ne devriez pas renoncer totalement aux hydrates de carbone. Le fait de les éliminer ne va pas améliorer le résultat de votre régime. Bien au contraire, votre cerveau a besoin d'une certaine quantité d'hydrates de carbone pour être performant.



Eviter le grignotage – choisir correctement le troisième repas

On peut éviter facilement le grignotage en choisissant correctement les aliments composant le troisième repas. Les aliments ayant une charge glycémique faible, donc ceux ayant une haute teneur en fibres alimentaires et une faible teneur en hydrates de carbone n'augmentent que faiblement le niveau de glycémie. Ainsi vous êtes rassasiés pendant une plus longue période et les grignotages sont évités.

Mieux vaut éviter

Deux tranches de pain de mie avec du beurre, du miel et de la confiture

Une pizza margarita

Des spaghettis bolognaises

Bonne alternative

Yaourt et musli avec des légumes ou des fruits frais

Minestrone avec des tranches de pain complet

Poitrine de poulet avec des légumes rôtis



Facile à faire : vous trouverez de nombreuses recettes en consultant le site du coaching online. A réaliser et à savourer !



Qualité éprouvée

Notre engagement qualité

Chez LR nous travaillons toujours pour votre bien-être, raison pour laquelle nous choisissons les ingrédients de nos produits en fonction des besoins nutritifs de l'organisme. Surtout lorsqu'il s'agit d'un régime, vous devez fournir à votre corps ce qu'il y a de meilleur. Une expérience de plus de 15 ans et les connaissances rassemblées par les experts et les spécialistes sont réunies dans les produits LR. Les dernières connaissances et recommandations sont constamment mises en oeuvre pour élaborer des produits de la plus haute qualité.





Les standards réglementaires fixent des exigences sévères pour la composition des produits alimentaires de substitut de repas. Ils doivent garantir que le corps reçoit tous les éléments nutritifs nécessaires. Les produits **Figuactiv** répondent à toutes ces exigences.



Il existe parfois de grandes différences de qualité entre plusieurs ingrédients apparemment identiques. Chez LR, nous utilisons les meilleurs ingrédients afin que vous puissiez profiter pleinement des produits de haute qualité.



LR dispose d'un des laboratoires les plus modernes dans lequel sont exécutées chaque année plusieurs milliers d'analyses microbiologiques, chimiques et physiques. Grâce aux contrôles réguliers, nous pouvons certifier notre engagement qualité.

Toutes ces caractéristiques font des produits **Figuactiv** des compagnons idéaux pour assurer le succès de votre régime.



A PROPOS :

Saviez-vous qu'on peut goûter la qualité ? Aucun autre produit sur le marché n'est aussi onctueux et savoureux que le shake ou la soupe **Figuactiv**. Délicieux !

Un aperçu de la qualité

La diversité des produits Figuactiv

Pour accompagner :

Les produits **Figuactiv** font de votre régime un jeu d'enfant. Que ce soit pour combattre la faim, pour maintenir votre équilibre intérieur ou pour assurer un succès à long terme, les produits qui accompagnent le régime vous donnent le « plus » de bien-être.



Tisane amaigrissante Figuactiv

Il est important de boire pendant un régime encore plus que d'habitude. Les experts recommandent de boire au moins 1,5 litres de boissons pauvres en calories par jour. La tisane aux herbes **Figuactiv** est spécialement indiquée à cet effet.

Tisane amaigrissante Figuactiv

(80205)



Boisson protéinée Figuactiv

Avec la formule à 5 composants vous obtenez en plus des repas des protéines essentielles, de 5 provenances différentes.

Boisson protéinée Figuactiv

(80550)



ProBalance

Pendant un régime, le corps a tendance à légèrement s'acidifier. ProBalance aide à maintenir l'équilibre acide-base – pour un meilleur bien-être pendant la **Body Mission**.

ProBalance

(80102)



Figuactiv Linée +3

Un petit creux entre les repas ? **Figuactiv Linée** est particulièrement indiqué comme en-cas. Des fibres alimentaires vous aident à faire le pont jusqu'au prochain repas.

Figuactiv Linée +3

(80380)



Pour remplacer vos repas:

Les produits de substitution vous fournissent tous les éléments nutritifs importants. Ainsi vous pouvez passer la journée en restant en pleine forme, quoi qu'il arrive.



Shakes

Une combinaison d'ingrédients nutritifs associée à un goût délicieux. A mélanger avec du lait dans le mixeur et à déguster.

Figuactiv Shake Goût Fraise-Banane	(80201)
Figuactiv Shake Goût Latte-Macchiato	(80203)
Figuactiv Shake Goût Vanille	(80280)



Vital aux céréales

Variez les plaisirs : **Figuactiv Vital** peut être mélangé avec du yaourt au lieu de lait, il contient des céréales intégrales et des morceaux de cranberry.

Figuactiv Vital aux céréales	(80295)
-------------------------------------	---------



Soupes

Tomates, pommes de terre, légumes curry - le soir une bonne soupe chaude s'avère l'alternative idéale pour un repas complet.

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



Barres

Toujours à portée de main: chacune des diverses barres remplace un repas complet et garantit un apport équilibré en éléments nutritifs.

Figuactiv goût Caramel Croustillant	(80272)
Figuactiv avec fraise-yaourt	(80284)
Figuactiv goût Nougat	(80271)



Demandez à votre partenaire la disponibilité des éditions limitées

28 DAYS BODY MISSION



Inclus : Votre coach en ligne

Il vous accompagne sur le chemin du bien-être et il est tout le temps disponible pour vous, même sur votre smartphone :

- Code personnel dans chaque set
- Toujours et partout avec le smartphone
- Montre vos progrès
- Vous motive et vous relance
- Fournit des plans d'alimentation et des idées de recettes

Disponible sur www.body-mission.com



Figuactiv Body Mission – Tout est là !

Nous avons tout préparé pour vous, tout ce qu'il vous faut pour votre **Body Mission**. Vous n'avez plus qu'à choisir votre saveur préférée. C'est tellement facile d'atteindre votre poids désiré ...



VOTRE GUIDE FIGUACTIV

Vous trouverez ici tout ce que vous devez savoir pour votre **Body Mission**. Brochure informative et code personnel pour accéder au Coaching online.



VOS REPAS

Les repas Figuactiv pour les 28 jours :

- 2 x Shakes au choix
- 1 x Soupe au choix
- 1 x Vital
- 1 x Barre (boîte de 6) au choix



VOS COMPAGNONS DE RÉGIME

Les produits additionnels le rendent encore plus facile.

- 1 x tisane Figuactiv
- 1 x boisson protéinée
- 1 x ProBalance
- 1 x Shaker



Figuactiv Body Mission— En résumé



C'EST SIMPLE

Vos shakes ou soupes regroupés dans un set pratique: tout ce dont vous avez besoin pour bien suivre votre objectif.



ÇA FONCTIONNE

Figuactiv vous offre le plaisir et la liberté de choix afin que votre motivation perdure.

Un concept équilibré

Ne devoir renoncer à rien et gérer son poids sur les bases suivantes :

- améliorer l'élimination des graisses
- protéger la masse musculaire
- éviter le grignotage



QUALITÉ ÉPROUVÉE

Un goût agréable et la fourniture d'une alimentation optimale pour votre corps. **Figuactiv Body Mission** permet à tous d'atteindre ou maintenir leur poids idéal. Et cela d'une façon simple et équilibrée. Essayez-le !

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° : 93974-004

FR