



HEALTH & BEAUTY

LR / LIFETAKT

Body Mission

SCHRITT
FÜR SCHRITT ZUM
WUNSCHGEWICHT



MORE QUALITY
for your life.

28
DAYS

Body Mission



EINLEITUNG

Ihre Body Mission **04**

BASIS LÖSUNG

Body Mission 28 Tage Set **06**

INDIVIDUELLE AUFBAUPRODUKTE

Ihre Unterstützung **10**

EXPERTEN TIPPS

Ihr Abnehm-Coach **12**

Eine Body Mission Woche **14**

Ein Body Mission Tag **16**

Die Body Mission:
Grundlagen **18**

Ihre Motivation **20**

Bewegung **22**

Sich gut fühlen und besser aussehen – mit der **Body Mission!**

Was ist Ihr Ziel? Vielleicht möchten Sie nur die üblichen paar Kilo zu viel loswerden. Vielleicht möchten Sie sich aber auch für den nächsten Strandurlaub wieder in Form bringen. Oder gleich mehrere Kleidergrößen abnehmen. Was es auch ist – in erster Linie möchten wir doch alle das Gleiche: in den Spiegel schauen und zufrieden sein mit dem, was wir dort sehen. Einen attraktiven Körper, mit dem Sie selbstbewusst durch den Tag gehen. Ob nach der Babypause, vor einer Hochzeit oder einem anderen wichtigen Event ist ein neues, tolles Körpergefühl ein perfekter Start in einen neuen Lebensabschnitt. Wenn das Ihr Ziel ist, machen Sie sich mit der Body Mission auf den Weg und Sie werden schnell feststellen: Es lohnt sich!



Ein konkretes Ziel – und der Weg dorthin!

Das Wichtigste an einer Gewichtsreduktion? Ein konkretes, erreichbares Ziel. Setzen Sie sich selbst ein Wunschgewicht oder eine bestimmte Tagesanzahl, die Sie auf jeden Fall „durchhalten“ wollen. LR LIFETAKT ist Ihr Partner, der Sie dabei mit hochwertigen Produkten individuell unterstützt. Alle Body Mission Produkte sind dabei Teil einer ganzheitlichen Lösung, die Sie nicht nur bei einer gesunden Ernährung, sondern auch in den Bereichen Bewegung und Lebenswandel umfassend begleitet. Die Zusammenstellung der Body Mission Basis Lösung reicht für 28 Tage. Sie besteht aus Produkten, mit denen Sie Mahlzeiten sinnvoll ersetzen können, Diät-Begleitern und dem exklusiven Zugang zum Online Abnehm-Coach. Dieser umfasst die drei Themen Ernährung, Bewegung und Motivation. Alle Bausteine gemeinsam unterstützen Sie auch langfristig bei Ihrem Abnehmvorhaben. **Das Ziel haben Sie nun vor Augen – das ganzheitliche Konzept der Body Mission führt Sie dorthin.**

DIE DREI BAUSTEINE DER BODY MISSION:

1 2 3 Body Mission
BASIS LÖSUNG

1 2 3 Individuals
INDIVIDUELLE
AUFBAUPRODUKTE

1 2 3 Expert Tips
EXPERTEN TIPPS

ERFOLGE FEIERN MIT DER BODY MISSION

Der erste Schritt ist geschafft. Sie haben sich für Ihr persönliches Ziel „Wunschgewicht“ entschieden? Perfekt! Ihr Erfolgskonzept: die Body Mission. Mit ihren drei Säulen ist sie eine ganzheitliche Lösung auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht. Das Body Mission Set für 28 Tage wird ergänzt durch individuelle Aufbauprodukte und einen Abnehm-Coach, der Sie in den Bereichen Ernährung, Fitness und Motivation voll und ganz unterstützt.

Mit Motivation Ihr Wunschgewicht erreichen.

Ihr tägliches Plus für ein neues, attraktives Körpergefühl: Die Body Mission begleitet Sie 28 Tage lang auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht¹. Dabei werden Sie gleich dreifach unterstützt.



Mahlzeitenersatz: Während einer Diät ist es besonders wichtig, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Mit Figu Active können Sie Ihr Gewicht reduzieren, indem Sie zwei von drei täglichen Mahlzeiten ersetzen¹. Die Shakes, Suppen, Flakes und Riegel sind schnell zubereitet, sichern Ihnen eine ausgewogene Ernährung und schmecken auch noch richtig gut: von süß-cremig bis knusprig-herzhaft.



Diätbegleiter: Pro Balance und Protein Power – Ihre Diätbegleiter unterstützen Sie bei der Diät, versorgen Sie mit Nährstoffen² und unterstützen den Muskelaufbau³. Zusätzlich trägt der Kräuter Fasten Tee zu einem kalorienlosen Wasserhaushalt bei.



Abnehm-Coach: Sie erhalten einen exklusiven Online-Zugang zu Ihrem persönlichen Abnehm-Coach mit Wochenplänen zum einfachen Abnehmen. Dank leckerer Rezepte, die einfach nachzukochen sind, müssen Sie sich keine Gedanken mehr darum machen, was Sie wann essen können. Das persönliche Gewichtstracking, die große Community und die unkomplizierten Fitness-Videos sorgen dafür, dass Sie dauerhaft motiviert bleiben.

Starten Sie jetzt. Noch nie war Abnehmen mit der Body Mission leichter.

¹ Gewichtskontrolle: Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden.

² Das Magnesium in Pro Balance trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

³ Die Proteine in Protein Power tragen zu einer Erhaltung und Zunahme der Muskelmasse und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

DAS BODY MISSION 28 TAGE SET – GANZ NACH IHREM GESCHMACK

Alles, was Sie brauchen, in einer Box – das ist maßgeschneiderter Komfort der Extraklasse. Denn aus dem gesamten Figu Active Sortiment können Sie Ihre Lieblingssuppen, -shakes und -riegel individuell auswählen. Dazu erhalten Sie clevere Diät-Begleiter und viele weitere Extras. Stellen Sie sich Ihre Wunsch-kombination ganz einfach zusammen!





IHRE MAHLZEITEN

Die ganze Vielfalt der Body Mission auf einen Blick

Cremige Shakes, herzhafte Suppen... - wählen Sie Ihre Hauptmahlzeiten ganz nach Ihrem individuellen Geschmack. Und für den langfristigen Erfolg: unsere Diät-Begleiter.



Serviervorschlag



Serviervorschlag



Serviervorschlag



Serviervorschlag

CREMIGE SHAKES

Kombinieren leckeren Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe: Einfach mit Milch im Shaker mischen und genießen!

Figu Active Shake Erdbeer Banane Geschmack (80201)
Figu Active Shake Latte Macchiato Geschmack (80203)
Figu Active Shake Vanille Geschmack (80280)



Nur 224-230 kcal pro Portion



HERZHAFTER SUPPEN

Herzhafter Geschmack und Kalorienbewusstsein müssen sich nicht ausschließen! Das beweisen die leckeren Figu Active Suppen.

Figu Active Suppe Kartoffel-Auberge (80208)
Figu Active Suppe Tomate-Mediterranée (80209)
Figu Active Suppe Gemüse-Curry India (80210)



Nur 208-214 kcal pro Portion



Nur 223 kcal pro Portion



Nur 224-226 kcal pro Riegel



IHRE DIÄT-BEGLEITER



Serviervorschlag



Serviervorschlag



Serviervorschlag

KRÄUTER FASTEN TEE

Während einer Diät ist Trinken noch wichtiger als sonst! Experten empfehlen mindestens 1,5 Liter kalorienarme Getränke am Tag. Bestens geeignet dafür ist der Kräuter Fasten Tee.

Kräuter Fasten Tee (80205)



PROTEIN POWER

Für den Muskelaufbau¹ stecken 80 % reines Protein aus 5 verschiedenen Quellen in Protein Power mit leckerem Vanille-Geschmack.

Protein Power Getränkepulver Vanille (80550)



PRO BALANCE

Während einer Diät neigt der Körper leicht zur Übersäuerung. Pro Balance versorgt Sie mit den wichtigsten Nährstoffen und liefert Ihrem Körper wertvolle basische Mineralien und Spurenelemente für innere Balance²!

Pro Balance Tabletten (80102)



¹ Proteine tragen zur Erhaltung der Muskelmasse bei. Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
² Das Magnesium in Pro Balance trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Der Boost für Ihr Durchhaltevermögen. Individuelle Aufbauprodukte

Die Basis Lösung ist Ihr Begleiter auf dem Weg zu einem Wohlfühlkörper, wie er Ihnen gefällt. Sie bietet Ihnen alles, was Sie benötigen, um lecker und gesund abzunehmen und einfach besser auszusehen. Zusätzlich zu Ihrer Basis Lösung können wir Ihnen unsere Aufbauprodukte empfehlen, die Sie ganz individuell bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen. Fiber Boost versorgt Sie zum Beispiel mit Ballaststoffen, die lange satt machen. Das Aloe Vera Drinking Gel Pfirsich Geschmack kommt ohne Zuckerzusatz² aus und ist trotzdem angenehm süß. Es unterstützt Ihren Energie-stoffwechsel¹ und verringert Müdigkeit und Ermüdung¹.



Sie möchten Ihren Stoffwechsel ankurbeln?

Aloe Vera Drinking Gel Pfirsich Geschmack unterstützt Ihren Energiestoffwechsel¹. Zudem schmeckt es auch ohne Zuckerzusatz angenehm süß².



Sie haben ständig Heißhunger?

Der Ballaststoff-Drink Fiber Boost macht mit einem hohen Ballaststoffgehalt angenehm satt.

¹ Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

² Aloe Vera Drinking Gel Pfirsich Geschmack enthält von Natur aus Zucker.

Ihr persönlicher Abnehm-Coach unterstützt Sie in punkto **Ernährung, Motivation & Bewegung.**

Ernährung

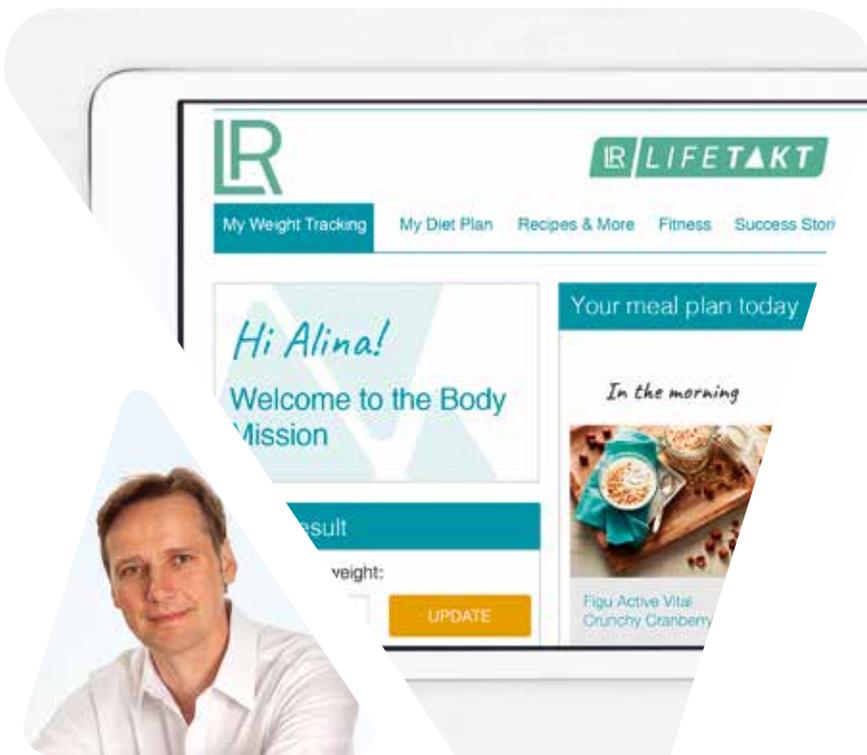
Freuen Sie sich jeden Tag auf genügend Abwechslung, vor allem beim Essen: Sie essen täglich 3 sattmachende Mahlzeiten. Dabei kombinieren Sie jeweils zwei Figu Active Mahlzeiten mit einer herkömmlichen Mahlzeit – egal, ob Sie lieber mittags oder abends kochen. Kombinieren Sie die Mahlzeiten so, wie Sie zu Ihnen passen, in der vegetarischen, der fleisch- und fischhaltigen oder in der gemischten Variante. Mit den leckeren und gesunden Online-Rezepten und Ernährungsplänen können Sie Ihre Woche ganz einfach strukturieren und sind jeden Tag mit dem Wichtigsten versorgt. So wird Abnehmen zur Leichtigkeit!

Motivation

Bei einer Diät ist es vor allem wichtig, dass man dran bleibt und die Motivation gleichbleibend hoch hält. Ihre regelmäßige Motivationsmail sorgt hier stets für neue Impulse und erinnert Sie, wenn Sie sich länger nicht eingeloggt haben. Stöbern Sie online in den Erfolgsgeschichten Ihrer Community und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus. Erzählen Sie von Ihren eigenen Erfolgen, aber auch von schwachen Momenten, sie werden sehen, wie aufbauend es ist, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Während Sie Ihre eigene Erfolgsstory erleben, lassen Sie sich von den Erfahrungen anderer Body Mission Mitglieder inspirieren.

Fitness & Bewegung

Mit Ihrem Abnehm-Coach wird es ganz leicht, Fitness und Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Wenn Sie jeden Tag einige Minuten dafür reservieren, wird Sport für Sie zur Selbstverständlichkeit. Sie lernen Übungen kennen, die von jedem ausgeübt werden können und die besonders für Einsteiger geeignet sind. Je mehr sich Ihr Körper dabei verändert, desto mehr Freude werden Sie an der Bewegung empfinden. Die Fitness-Videos auf body-mission.com sind besonders effektiv und machen Ihre Diät noch erfolgreicher!



DER EXPERTE AN IHRER SEITE

„Für alle, die mehr wollen, als nur Kalorien zählen, empfehle ich das ganzheitliche Konzept der Body Mission. Die Body Mission Produkte machen das Abnehmen leicht und lecker. Ein begleitender Abnehm-Coach, wie er Sie online bei Ihrer Body Mission erwartet, macht die Diät zur spielerischen Erfahrung. Mit leckeren Ernährungsplänen, Fitness-Videos und einer starken Community im Rücken, die Sie mit ihren Erfolgsgeschichten in Ihrer Motivation bestärkt und weiter unterstützt.“ Dr. Sven Werchan, Ernährungsexperte



IHR PERSÖNLICHER ZUGANGSCODE

Mit dem Body Mission 28 Tage Set bekommen Sie einen Flyer mit Ihrem exklusiven Zugangs-Code zu Ihrem persönlichen Abnehm-Coach. Damit steht Ihnen online die ganze Welt der Body Mission offen.

Eine Woche mit der Body Mission

Damit Sie sich besser vorstellen können, wie eine Woche mit der Body Mission aussieht, sehen Sie hier einmal beispielhaft 7 Tage im Überblick. Bei Ihrem persönlichen Abnehm-Coach auf body-mission.com finden Sie alles, was Sie dazu brauchen: diverse Videos mit Sportanleitung und eine große Auswahl an Rezepten für Ihr Lieblingsessen, als vegetarische oder als fleisch- und fischhaltige Variante. Und Sie werden sehen: Abnehmen war noch nie so leicht!¹



7 TAGE PLAN IM ÜBERBLICK



MORGENS
Figu Active Shake
Latte Macchiato Geschmack

MITTAGS
Grünrotes Risotto

ABENDS
Figu Active Flakes
Knusper Cranberry

+ SPORTLICHE AKTIVITÄT



MORGENS
Figu Active Shake
Erdbeer Banane Geschmack

MITTAGS
Bohnenpasta mit Schweinefilet

ABENDS
Figu Active Suppe
Gemüse-Curry India

+ SPORTLICHE AKTIVITÄT



MORGENS
Figu Active Flakes
Knusper Cranberry

MITTAGS
Frischer Tortellinisalat

ABENDS
Figu Active Shake
Erdbeer Banane Geschmack

+ SPORTLICHE AKTIVITÄT



MORGENS
Figu Active Shake
Latte Macchiato Geschmack

MITTAGS
Kartoffelauflauf mit Feta

ABENDS
Figu Active Riegel
Knusper Karamel
Geschmack

+ SPORTLICHE AKTIVITÄT



MORGENS
Figu Active Shake
Erdbeer Banane Geschmack

MITTAGS
Vegetarische Paella mit Tofu

ABENDS
Figu Active Flakes
Knusper Cranberry

+ SPORTLICHE AKTIVITÄT



MORGENS
Figu Active Shake
Latte Macchiato Geschmack

MITTAGS
Süß-saure Chinapfanne

ABENDS
Figu Active Shake
Erdbeer Banane
Geschmack

+ SPORTLICHE AKTIVITÄT



MORGENS
Figu Active Flakes
Knusper Cranberry

MITTAGS
Wirsing-Spargelrouladen

ABENDS
Figu Active Riegel
Knusper Karamel
Geschmack

+ SPORTLICHE AKTIVITÄT

¹Gewichtskontrolle: Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden.

Ein Body Mission Tag im Detail



MORGENS

Mittags können Sie sich Ihr Lieblingsessen schmecken lassen, z. B. Hähnchentopf mit Curry und Mango!



MITTAGS



BEISPIELREZEPT:

Hähnchentopf mit Curry und Mango

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Lauchzwiebeln
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1/2 TL Currypulver
- 1 Mango (aus der Dose oder frisch)
- 350 ml Trinkwasser
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 150 g Vollkornreis
- 15 g Mango-Chutney

Zubereitung

Frühlingszwiebeln und Hähnchenbrustfilet waschen und kleinschneiden. Öl heiß werden lassen. Frühlingszwiebeln, Hähnchenbrustfilet und Curry zufügen und anbraten. Mangospalten abtropfen lassen bzw. frische Mango schälen, vom Kern befreien und in Spalten schneiden. Den Saft auffangen und mit Wasser auf 0,5 Liter ergänzen, dazu gießen und zum Kochen bringen. Gemüsebrühe darin auflösen und alles ca. 10 Minuten bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen. Die Mangospalten kleinschneiden und dazu geben. Mit Mango-Chutney würzen und abschmecken. Dazu passt gekochter Reis. Guten Appetit! Weitere leckere und gesunde Rezepte finden Sie auf body-mission.com.



ABENDS

Am Abend gönnt man sich gerne etwas Herzhaftes. Die köstliche und warme Figu Active Suppe ist da genau das Richtige. Sie schmeckt und macht satt.

Der Figu Active Shake* am Morgen schmeckt köstlich und spart Kalorien. Außerdem ist der cremige Shake fix zubereitet, falls es morgens mal schnell gehen muss.

Zwei von drei Mahlzeiten sollten Sie für eine Gewichtsabnahme durch Figu Active Produkte ersetzen*. Eine Lieblingsmahlzeit am Tag ist aber erlaubt – am besten eignet sich dafür die Mittagszeit!

Energie 447 kcal
Proteine 29,6 g
Kohlenhydrate 63 g
Ballaststoffe 4,8 g
Fette 7,75 g

IHRE TÄGLICHE BEWEGUNG

Leichte sportliche Aktivität sollte jeden Tag zu Ihrem Programm gehören. Ob direkt nach dem Aufstehen als kleiner Muntermacher oder als Abend-Workout, bleibt dabei Ihnen überlassen! Zu beiden Zeiten können Sie die Art der Übungen und die Intensität über die Anzahl der Wiederholungen variieren! Alle Videos finden Sie bei ihrem persönlichen Abnehm-Coach auf body-mission.com

*Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.

NICHT VERGESSEN: VIEL TRINKEN!

Besonders während der Abnahme ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig! Hierfür eignen sich Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte und Tee – zum Beispiel der Kräuter Fasten Tee!

Tipp: Ein Glas stilles, warmes Wasser am Morgen hilft Ihrem Stoffwechsel wach zu werden!

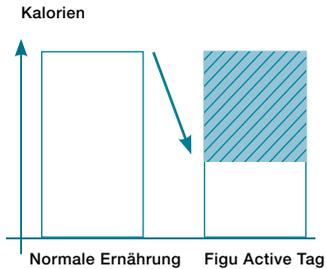


Die Body Mission: Grundlagen

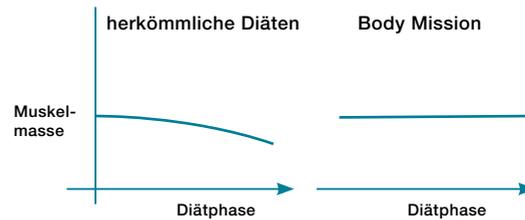


Serviervorschlag

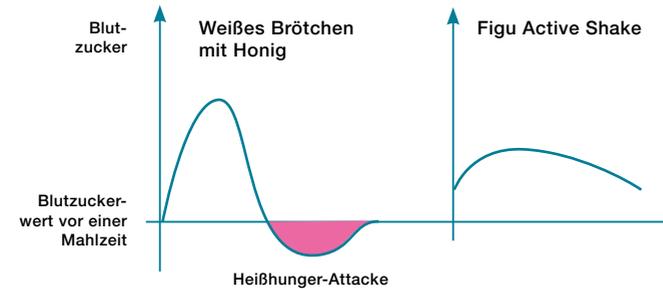
Kalorien sparen mit Figu Active Mahlzeiten



Entwicklung der Muskelmasse



Blutzuckerverlauf nach einer Mahlzeit



Wie Sie Fett abbauen

Um die ungeliebten Fettpölsterchen loszuwerden, ist eine hohe Fettverbrennung wichtig: Die im Körper eingelagerten Reserven werden erst dann angegriffen, wenn die Kalorienzufuhr geringer ist als der Kalorienverbrauch. Es gilt also während einer Diät erstens, die Kalorienzufuhr zu verringern. Das passiert mit den Figu Active Produkten ganz automatisch. Zweitens sollte der Energieverbrauch gesteigert werden – das erreichen Sie mit mehr Bewegung.

Wie Proteine Sie dabei unterstützen Muskeln aufzubauen und zu erhalten

Muskeln steigern den Energieverbrauch. Je mehr Muskeln der Körper versorgen muss, desto größer ist der Kalorienverbrauch. Die Aufrechterhaltung der Muskelmasse ist daher der Schlüssel zur dauerhaften, gesunden Gewichtsreduktion. Während einer Diät helfen Proteine, enthalten in z. B. dem Protein Power von LR LIFETAKT, den Abbau der Muskulatur zu verhindern und Muskelmasse aufzubauen.¹ Auch die Figu Active Produkte weisen einen hohen Anteil an Proteinen auf und unterstützen Ihre Muskeln deshalb besser als Diäten mit weniger Proteinzufuhr! Die Aufrechterhaltung der Muskulatur senkt langfristig den Fettanteil im Körper, der Jojo-Effekt wird so vermieden.

Wie Sie Heißhunger vermeiden

Heißhunger entsteht meistens nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten, wie Nudeln, Süßigkeiten und süßen Getränken. Sie sind verantwortlich für einen schnellen Anstieg und Abfall des Blutzuckerspiegels. In den Figu Active Produkten ist der Anteil an Kohlenhydraten reduziert, so beugen sie Heißhunger-Attacken vor. Stattdessen weisen sie einen hohen Anteil an Proteinen auf, die hauptsächlich für das Sättigungsgefühl verantwortlich sind.

Protein Power



80 % reines Protein und wichtiges Magnesium sind in Protein Power enthalten. Die 5 verschiedenen Proteinkomponenten sowie Magnesium und Vitamin B6 schützen Ihre Muskulatur während der Diät^{1,2}.

¹ Proteine tragen zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse bei.

² Magnesium trägt zu einer normalen Eiweißsynthese und zu einer normalen Muskelfunktion bei.

³ Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glucogenstoffwechsel bei.

Mein Body Mission Erfolg. Ein Erfahrungsbericht.

Tag 1-7

Nachdem ich in den letzten Jahren schon verschiedene Diäten – leider ohne nachhaltigen Erfolg – ausprobiert habe, starte ich voller Motivation meine Body Mission – Mission Wunschgewicht. Die Figu Active Shakes sind schnell meine Favoriten: Latte Macchiato und Vanille sind herrlich cremig und lecker – ich kann kaum glauben, dass ich damit abnehmen werde. Mit Hilfe der auch für Ungeübte leicht verständlichen Fitness-Videos kann ich mich sogar täglich zu einer kleinen Sporteinheit motivieren!

Tag 8-14

Durch die große Abwechslung beim Essen fällt es mir überhaupt nicht schwer, mich an meinen Ernährungsplan zu halten. Um zusätzlich Kalorien zu verbrennen und Muskeln aufzubauen, erhöhe ich diese Woche die Anzahl meiner Wiederholungen der Fitnessübungen. Zur Motivation gibt's ein neues Outfit und neue Sportschuhe!

Tag 15-21

Diese Woche habe ich Urlaub und reise nach Marrakesch – normalerweise eine Zeit, in der ich gerne mal über die Stränge schlage. Doch dank der Shakes und praktischen Riegel, die ich mir für unterwegs einfach in die Tasche packen kann, fällt es mir leicht, mein Ziel weiterhin zu verfolgen. Statt meiner täglichen Übungen erkunde ich lieber zu Fuß die zauberhafte Stadt. Kaum zu glauben: Nach dem Urlaub habe ich tatsächlich weiter abgenommen!

Tag 22-28

Nur noch 7 Tage? Ich frage mich, wo die Zeit geblieben ist. Meine Motivation ist ungebrochen – auch weil ich an meinen Hosen merke, dass ich wirklich abgenommen habe. Außerdem fühle ich mich insgesamt deutlich straffer und fitter.

Mein Fazit nach vier Wochen? Ich habe 3 neue Hosen geschoppt und freue mich jeden Morgen auf mein Spiegelbild! Und ich bin noch längst nicht am Ziel...



**Cornelia Scharmer, 55,
aus Münster**

**„Mein Ziel: den
lästigen Winterspeck
loswerden.“**

C. Scharmer

Motivation bringt Sie bis ins Ziel

Eine Diät ist dann gut, wenn sie funktioniert. Die Body Mission tut das – denn sie überzeugt mit echtem Genuss nach Ihrem Geschmack und mit einem persönlichen Abnehm-Coach, der Sie immer wieder aufs Neue motiviert. Mit regelmäßigen Motivationsmails, umfangreichen Anleitungen, nützlichen Tipps und abwechslungsreichen Ernährungsplänen macht er Ihnen das Abnehmen leichter. Durch den Austausch mit anderen Mitgliedern der Community auf body-mission.com, die leckeren Rezepte, die sportlichen Video-Clips und das persönliche Gewichtstracking bleiben Sie stets motiviert, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Bewegung für Wohlbefinden und sichtbaren Erfolg

Die Ernährung anzupassen, ist der erste Schritt in Richtung Wunschgewicht. Damit Sie sich während Ihrer Body Mission jedoch rundum wohlfühlen, ist vor allem Bewegung sehr wichtig. Bereits mit wenig Aufwand können Sie schon erste Erfolge erzielen, und Sie werden sehen: auf Dauer fühlen Sie sich straffer und energiegeladener.



MACHEN SIE IHRER DIÄT BEINE – MIT BEWEGUNG!

Joggen, Schwimmen, Gewichte stemmen... Es gibt viele Sportarten, die die Fettverbrennung stark anregen. Aber keine Sorge: Auch mit wenig Aufwand können Sie sichtbare Erfolge erzielen. Body Mission bietet Ihnen einfache Übungen, die Sie ganz nach Bedarf steigern können. Die Videos auf body-mission.com erleichtern Ihnen das Workout und zeigen Übungen über alle Muskelgruppen hinweg. Auch für die Ausdauer ist hier einiges dabei – und für den Spaß: Machen Sie einfach das Workout des Tages, das bringt Abwechslung in Ihren Ablauf.

MORE QUALITY
for your life.

<https://suntinger.body-mission.com>

LR Health & Beauty Systems GmbH · 59227 Ahlen

Überreicht durch:

Reinhard Suntinger - Hofer

Wellness & Gesundheit

Italiener Strasse 56

A-9500 Villach

M: +43 650 - 22 6 11 02

office@pro-health.at

www.pro-health.at



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Der Verkauf der LR Produkte erfolgt über
LR Partner/innen.

LR Health & Beauty Systems behält sich Änderungen der Produkte
durch technische und qualitative Verbesserungen sowie Irrtümer
durch etwaige Druckfehler vor.

Best.Nr.: 95010-001

DE