



HEALTH & BEAUTY



# 28 DAYS

## BODY MISSION

|||||

*FigU*  
activ

## *Como emagrecer com sucesso?*

Muitas pessoas já passaram pela experiência: uma dieta atrás da outra, sem nunca conseguirem atingir o peso desejado. Isto acontece porque as dietas são muitas vezes restritas, demasiado radicais ou muito complicadas e sucede frequentemente a pessoa desistir passados poucos dias ou ficar cansada e sem energia. E o pior de tudo é que logo a seguir, recupera rapidamente os quilos perdidos. Mas não tem de ser assim! Existe um plano nutricional científico que reúne todos os fatores importantes para uma dieta bem-sucedida:

### **A Figuactiv Body Mission!**

A sua receita de sucesso

- **É muito simples e fácil**
- **Vários estudos comprovam a sua eficácia**
- **Qualidade elevada garantida**

Dê já início à sua **Body Mission** pessoal e prepare-se para atingir o peso desejado!

A sua equipa **Figuactiv Body Mission**

# Composição

## Capítulo 1:



### SUPER FÁCIL

Finalmente vou perder peso!

Os primeiros passos rumo ao peso ideal	4
O princípio simples da <b>Figuactiv Body Mission</b>	5
É assim – um dia com os produtos <b>Figuactiv</b>	6

## Capítulo 2:



### FUNCIONA

Os fatores de sucesso da **Figuactiv Body Mission**

O que torna uma dieta bem-sucedida?	9
Motivação para continuar	10
Ciência para o sucesso a longo prazo	11

## Capítulo 3:



### QUALIDADE GARANTIDA

A saúde é a maior prioridade

O nosso compromisso de qualidade	16
Qualidade em foco – a variedade de produtos <b>Figuactiv</b>	18
A <b>Figuactiv Body Mission</b> – é mesmo possível	21

## Capítulo 4:

### Resumo

A <b>Figuactiv Body Mission</b> – em poucas palavras	23
--	----



# Super fácil

## *O primeiro passo para o peso ideal*

O primeiro passo é o mais importante. É altura de estabelecer um objetivo alcançável e de dar início à sua **Body Mission** pessoal! Verá que todos os outros passos são facilísimos!



---

### ESTABELECE O OBJETIVO

---

O peso ideal é a sua motivação! Estabeleça etapas sobre as quais irá trabalhar delineando pequenas metas alcançáveis. Não exija demasiado de si de uma só vez!

---

### INICIAR A BODY MISSION

---

Substitua algumas refeições e descubra a variedade de produtos **Figuactiv**. Pode levar uma barrinha para comer rapidamente em viagem ou saborear uma sopa quente à noite. Há opções para todas as situações.

---

### FESTEJAR OS SUCESSOS

---

Os primeiros pequenos êxitos vão tornar-se visíveis rapidamente com a **Figuactiv Body Mission**. Mas tenha sempre em conta que cada pessoa é diferente, por isso não leve em conta as experiências de terceiros.





## *O princípio simples da Figuactiv Body Mission*

*Finalmente vou perder peso!*

Substituir diariamente duas de três refeições por Figuactiv!



+



+



DE MANHÃ

A MEIO DO DIA

À NOITE

Para uma dieta de sucesso não precisa  
de saber praticamente mais nada.



## *E é assim um dia com os produtos Figuactiv!*



De manhã, para ser mais rápido, bebo um batido antes de ir para o trabalho. Assim, fico pronto para iniciar o dia.

Até à hora do almoço, o tempo parece que não passa. Mas com o chá dietético **Figuactiv** consigo superar muito bem esta fase.

À hora do almoço, preciso de comer algo quente e consistente. A sopa de caril e vegetais **Figuactiv**, com um punhado de legumes, permite-me variar e evita o „buraco no estômago“ à tarde.

Depois, até à noite, já não falta assim tanto tempo. Se me demorar mais no escritório, recorro ao **Figuactiv Lineé** e os ruídos do estômago desaparecem.

À noite desfruto da companhia da minha família. Saboreando uma refeição recém-preparada, trocamos impressões sobre como correu o dia de cada um. Isto também encaixa na **Figuactiv Body Mission** da LR. Para a minha dose extra de proteína diária, tenho a minha Bebida de proteínas **Figuactiv**.



A **Figuactiv Body Mission** não parece uma dieta, pois consigo desfrutar da companhia da minha família e dos amigos e ao mesmo tempo perco peso.



**DE MANHÃ:**

Batido de fruta cremoso – Preparado rapidamente antes de ir para o trabalho!



**NOS INTERVALOS:**

O refrescante chá de ervas dietético **Figuactiv**



**A MEIO DO DIA:**

Sopa deliciosa e saudável – Uma sopa quente para o almoço, acompanhada de alguns vegetais!



**À TARDE:**

Linée – A solução perfeita para os ataques de fome!



**À NOITE:**

Uma cremosa bebida de proteínas como complemento do seu jantar.







# Funciona!

## *O que torna uma dieta bem sucedida?*

Só vai conseguir perder peso a longo prazo se combinar na sua dieta variedade, prazer e conhecimento sobre o seu corpo.

A **Figuactiv Body Mission** junta tudo isto em dois fatores de sucesso:

# 1.

## MOTIVAÇÃO

Só vai ter êxito se sentir prazer na dieta – de outra forma é difícil manter a motivação até obter o peso desejado.

# 2.

## CIÊNCIA

Os processos no organismo são muito complexos.

Para que o corpo, durante a dieta, consiga realmente eliminar os depósitos de gordura, é preciso ter vários pontos em atenção. A **Figuactiv Body Mission** reúne todos os dados científicos – tire partido dos conhecimentos especializados.

# 1.

## MOTIVAÇÃO

A motivação para o êxito só é possível quando se tem prazer nas coisas, isso inclui o desfrutar e as liberdades de que não devemos abdicar durante uma dieta. Com a **Figuactiv Body Mission**, você desfruta e ao mesmo tempo pode variar:

Diversidade: Refeições quentes e frias ou práticas para levar.

Desfrute: doce, bem temperado, cremoso ou crocante, para todos os gostos.

Variedade: morango-banana, tomate, batata e mais

**Com Figuactiv não há monotonia e a sua motivação vai manter-se inabalável até ao fim!**



### A PROPÓSITO:

Para cada **Figuactiv Body Mission** existe um código de acesso ao gestor de dieta com um grande número de dicas e deliciosas receitas preparadas.



# 2.

## CIÊNCIA



Esqueça as discussões com conceitos nutricionais complicados.

A LR já fez isso por si e desenvolveu a **Figuactiv Body Mission**. Tire proveito dos conhecimentos de verdadeiros especialistas, resumido nos três pilares da **Figuactiv Body Mission**.

### 1. AUMENTA A QUEIMA DE GORDURA\*

O cálculo é simples: ingerir menos energia (calorias) do que aquela que o corpo necessita.

### 2. PROTEJA OS MÚSCULOS\*

Para evitar que o organismo ataque a valiosa massa muscular, precisamos de ingerir muitas proteínas durante a dieta.

### 3. EVITAR A FOME\*

Os hidratos de carbono, tais como os açúcares simples, influenciam a sensação de fome. Por isso, menos hidratos de carbono são uma das chaves para o êxito da dieta.

\* Estes três pilares referem-se ao conjunto da **Figuactiv Body Mission**. Os substitutos de refeição, as dicas de receitas para a terceira refeição no gestor de dieta online, assim como a Bebida proteica **Figuactiv**, estão combinados de modo que a sua alimentação seja equilibrada e inclua menos calorias e hidratos de carbono, mas mais proteínas do que seria habitual numa alimentação normal, com três refeições médias por dia e um consumo de energia de 2.000 kcal.

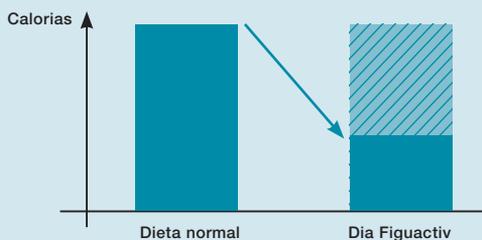
## 1. AUMENTA A QUEIMA DE GORDURA

Nos últimos milênios, o corpo humano pouco mais se desenvolveu. Originalmente, a ingestão de alimentos era uma mera questão de sobrevivência, o homem primitivo chegava a percorrer 20 km por dia para obter alguns alimentos e para isso, precisava de muita energia.

Você faz muito exercício físico? Hoje em dia temos alimentos em excesso e mal nos mexemos, daí a importância de ter cuidado com a alimentação! Com os produtos **Figuactiv**, você reduz facilmente a sua ingestão calórica, sem dar conta disso! Ao substituir refeições, vai poupar grande parte das calorias.

Eis um exemplo:

### Poupar calorias com refeições Figuactiv



### A PROPÓSITO:

Tenha cuidado com as bombas calóricas ocultas! Em muitos alimentos, como a margarina, as salsichas e o queijo ou as refeições pré-cozinhadas, há mais calorias do que pensamos. Também muitas bebidas, como os sumos de fruta ou a Cola, contêm um elevado teor de açúcar. Ou renuncia a tudo isso ou opta por gerir muito bem o seu consumo.



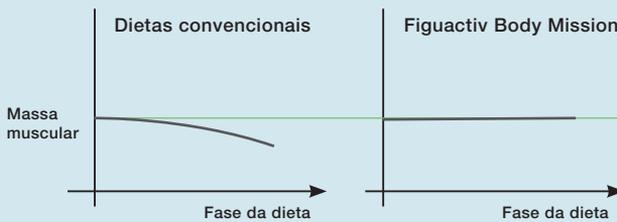
## 2. PROTEJA OS MÚSCULOS

As proteínas têm duas grandes vantagens na redução de peso: Saciam durante um longo período de tempo e ajudam a perder gordura preservando os músculos.

A massa muscular queima muita energia no nosso corpo. Quanto mais massa muscular tivermos, mais energia o nosso corpo queima durante o dia. Manter o metabolismo basal é a chave para uma redução de peso duradoura e saudável.

Se fornecermos proteínas suficientes ao organismo, vamos estimular a queima de gordura. As proteínas impedem ainda a perda da massa muscular<sup>1</sup> e ajudam inclusive na sua formação<sup>2</sup>.

### Preservação da massa muscular



A preservação da massa muscular reduz a longo prazo o teor de gordura no seu corpo e evita assim o efeito iô-iô

<sup>1</sup> As proteínas contribuem para preservar a massa muscular.

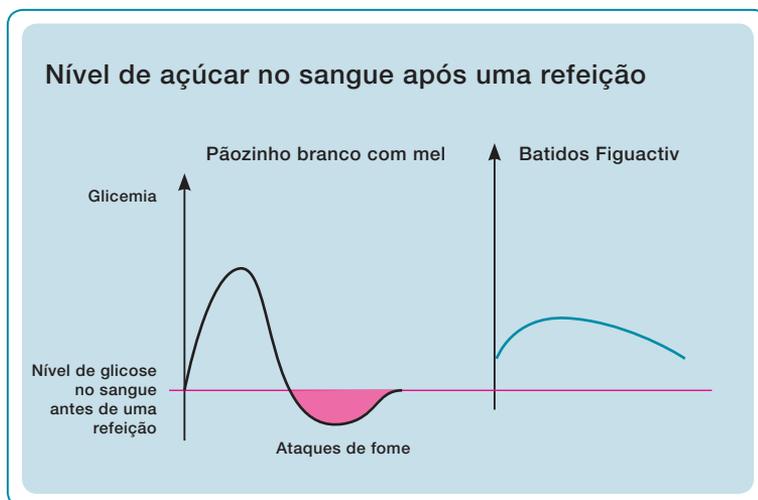
<sup>2</sup> As proteínas contribuem para aumentar a massa muscular.



## 3. EVITAR A FOME

Está comprovado que uma refeição rica em hidratos de carbono só sacia por um curto período de tempo desencadeando a seguir ataques de fome. Responsáveis por isso são os rápidos aumentos e descidas dos níveis de açúcar no sangue.

**Nos produtos Figuactiv, o teor de hidratos de carbono é reduzido. Deste modo, evitam-se os ataques de fome.**



Não deve eliminar totalmente os hidratos de carbono da sua alimentação, isso não vai aumentar o sucesso da sua dieta. Antes pelo contrário, o cérebro requer uma certa quantidade de hidratos de carbono para manter o seu bom desempenho.



### Evitar os ataques de fome – a importância da última refeição do dia.

Para evitar os acessos de fome, escolha os alimentos certos para a última refeição do dia. Os alimentos com uma «carga glicêmica» baixa, ou seja, aqueles que têm um elevado teor de fibras e pobres em hidratos de carbono permitem que o açúcar tenha apenas uma ligeira subida. Assim, mantém-se saciado durante mais tempo e os ataques de fome desaparecem.

#### É melhor evitar

2 pãezinhos brancos com manteiga, mel e doce

Piza Margherita

Esparguete à bolonhesa

#### Uma boa alternativa

logurte e muesli com fruta fresca

Minestrone de frutas com um pãozinho de trigo integral

Peito de frango com legumes grelhados



É muito fácil: no gestor de dieta online, você vai encontrar uma grande variedade de receitas. Cozinhe e delicie-se!



## Qualidade garantida

### *O nosso compromisso de qualidade*

Damos a máxima prioridade à saúde dos nossos clientes, por isso, escolhemos os componentes dos nossos produtos segundo as necessidades do organismo. Na fase de redução de peso é essencial fornecer ao seu corpo os melhores ingredientes. Nos produtos da LR, combinamos a experiência de mais de 15 anos e os conhecimentos acumulados de especialistas e profissionais. Aplicamos constantemente as mais recentes descobertas e diretrizes e o resultado são produtos da mais elevada qualidade.





### **Estritamente de acordo com as normas alemãs**

As normas alemãs, tais como a regulamentação dietética alemã, definem requisitos rigorosos sobre a composição dos substitutos de refeição. Garante-se deste modo que o organismo recebe todos os nutrientes de que necessita. Vai ficar perfeitamente nutrido com os produtos **Figuaactiv**.



### **Ingredientes de elevada qualidade**

Muitas vezes, existem grandes diferenças em termos de qualidade em relação ao mesmo ingrediente. No que respeita aos produtos **Figuaactiv**, garantimos que a LR utiliza sempre os ingredientes corretos.



### **Controlos de qualidade abrangentes**

A LR possui um dos mais modernos laboratórios onde se levam a cabo, anualmente, vários milhares de investigações microbiológicas, químicas e físicas. Em termos comparativos, são feitos muitos mais testes do que é habitual no mercado – o que é compreensível, tendo em conta o conceito de qualidade da LR.

Todas estas qualidades tornam os produtos **Figuaactiv** nos companheiros ideais para o sucesso da sua dieta.



## **A PROPÓSITO:**

A qualidade dos nossos produtos reconhece-se pelo sabor!

É difícil encontrar outros produtos no mercado tão cremosos e deliciosos como os batidos e as sopas

**Figuaactiv**. Uma delícia!

# Qualidade à primeira vista

## *A variedade de produtos Figuactiv*

### Companheiros de dieta:

Os produtos **Figuactiv** facilitam a sua dieta. Seja para combater a fome, para manter o equilíbrio interno ou para um êxito duradouro, os nossos produtos apoiam-no a cada momento.



### Figuactiv – Chá dietético

Durante uma dieta, é muito importante beber líquidos! Os especialistas recomendam pelo menos 1,5 l de bebidas hipocalóricas por dia. O chá de ervas dietético **Figuactiv** é o ideal.

Figuactiv – Chá dietético

(80205)



### Bebida de proteínas Figuactiv

A bebida de proteínas Figuactiv oferece proteínas de alta qualidade procedentes de 5 fontes diferentes.

Bebida de proteínas Figuactiv

(80550)



### ProBalance

Durante uma dieta, o corpo tende facilmente à sobreacidificação. **ProBalance** ajuda a manter o equilíbrio ácido-base – para maior bem-estar durante a **Body Mission!**

ProBalance

(80102)



### Figuactiv Linée +3

Ruídos no estômago entre as refeições?

**Figuactiv Linée** é a solução adequada para os intervalos. Rico em fibras, vai saciá-lo até à próxima refeição.

Figuactiv Linée +3

(80380)



## Substitutos de refeição:

Os substitutos de refeição fornecem-lhe todos os nutrientes necessários de modo a conseguir manter uma boa performance durante todo o dia.



### Batidos cremosos

A combinação de um sabor delicioso e de ingredientes de alta qualidade. Basta misturar com leite no shaker e saborear!

<b>Figuactiv Batido</b> <b>Figuactiv</b> Morango-Banana	(80201)
<b>Figuactiv Batido</b> <b>Figuactiv</b> Latte-Machiato	(80203)
<b>Figuactiv Batido</b> <b>Figuactiv</b> Baunilha	(80280)



### Figuactiv Vital Crunchy Cranberry

Variado e delicioso: **Figuactiv Vital** mistura-se com iogurte em vez de leite, contém valiosos cereais e pedacinhos de arando.

<b>Figuactiv Vital Crunchy Cranberry</b>	(80295)
--	---------



### Sopas deliciosas

Paladar delicioso e controlo das calorias não têm de ser realidades incompatíveis! A prova disso é a grande variedade de deliciosas sopas.

<b>Figuactiv Sopa de batata „Auberge,,</b>	(80208)
<b>Figuactiv Sopa de tomate „Mediterrânica“</b>	(80209)
<b>Figuactiv Sopa de legumes e caril „India“</b>	(80210)



### Práticas barrinhas

Cada uma das barrinhas substitui uma refeição completa e garante um fornecimento de nutrientes equilibrado.

<b>Figuactiv Sabor caramelo crocante</b>	(80272)
<b>Figuactiv Sabor morango-iogurte</b>	(80284)
<b>Figuactiv Sabor nougat</b>	(80271)



Pergunte também ao seu Parceiro sobre as variedades em edição limitada!

# 28 DAYS BODY MISSION



**Oferecemos-lhe um Programa de dieta online:**

Acompanha-o no caminho rumo à figura ideal e está sempre lá para si, por exemplo no smartphone:

- Código pessoal em cada Set.
- Em qualquer momento e em qualquer lugar no seu smartphone.
- Está sempre ao seu lado.
- Mostra-lhe os seus progressos.
- Motiva-o/a e lembra-o/a.
- Fornece planos nutricionais e ideias para receitas.

Disponível em [www.body-mission.com](http://www.body-mission.com)



# *A Figuactiv Body Mission! – É mesmo possível!*

Preparámos tudo aquilo de que necessita para a sua **Body Mission**. Agora, só precisa de escolher os seus sabores preferidos. Não há maneira mais fácil de chegar ao seu peso ideal!



## O SEU GUIA FIGUACTIV

Aqui, encontra tudo aquilo de que necessita saber para a sua **Body Mission**!

- Folheto informativo.
- Código pessoal para o gestor de dieta online



## AS SUAS REFEIÇÕES

As refeições **Figuactiv** para exatamente 28 dias:

- 2 batidos à escolha
- 1 sopa à escolha
- 1 **Figuactiv Vital**
- 1 embalagem de 6 barrinhas à escolha



## O SEU APOIO À DIETA

Estes companheiros de dieta tornam a perda de peso ainda mais fácil.

- 1 chá dietético
- 1 Bebida de proteína
- 1 ProBalance
- 1 Shaker



# A *Figuactiv Body Mission!* – Resumindo



## SUPER FÁCIL

Resumido e mais fácil do que nunca de implementar no dia a dia.



## FUNCIÓNA

### Uma dieta eficaz

**Figuactiv** mantém a sua motivação para que consiga atingir o fim desejado:

- Sabores deliciosos
- Variedade de produtos
- Liberdade de escolha

### Conceito nutricional científico

Não renunciar a nada e contudo perder peso à base de:

- Aumentar a queima de gordura
- Proteger a massa muscular
- Evitar os ataques de fome



## QUALIDADE GARANTIDA

Prazer, paladar e o fornecimento adequado de nutrientes ao seu organismo. A **Figuactiv Body Mission** permite a todos e cada um realizar o seu sonho de alcançar o peso ideal. E de uma maneira muito fácil e segura.

Experimente!

A sua equipa **Figuactiv Body Mission**

# MORE QUALITY

*for your life.*

LR Health & Beauty Portugal

Entregue por:

A venda dos produtos LR realiza-se através das/os  
parceiras/os da LR.

A LR Health & Beauty reserva-se as alterações dos produtos devido a  
melhoramentos técnicos e qualitativos, bem como eventuais erros de impressão.

Art. N.º: 93974-014

PT