



HEALTH & BEAUTY

28 DAYS
BODY MISSION



Худеем легко!
Видимый результат
за 28 дней

MORE QUALITY
for your life.

Вам это знакомо?

Экологические проблемы, низкокачественные продукты питания с «заменителями-улучшителями-красителями», стрессы, неизвестные вирусы, гиподинамия, лишний вес – реалии жизни современного человека – влияют на наше самочувствие, внешний вид, отношение к жизни и к себе.

Согласно результатам последних исследований, до 30% возможных проблем со здоровьем у россиян связано с лишними килограммами*. С питанием связаны также наше настроение, работоспособность, наш вес и то, насколько молодо мы выглядим.

Наши «спутники жизни»:

- малоподвижный образ жизни
- вредные привычки
- стрессы, недостаток отдыха
- плохая экология
- электромагнитное излучение приборов
- неполноценное, несбалансированное питание

Качество
питания =
качество жизни

- хорошее самочувствие
- оптимальный вес
- красота
- крепкий иммунитет
- энергия
- сексуальность
- социальный успех

**Хотите наметить маршрут
к полной, здоровой жизни?
Начните со сбалансированного
питания!**



* По материалам XIII Всероссийского Конгресса диетологов и нутрициологов (2011).

Есть решение:

Новая концепция питания



Основные компоненты программы **Body Mission**

1. Сбалансированное питание

- выберите свой продукт Slim Activ
- ежедневно заменяйте два из трех приемов пищи продуктами Slim Activ
- выберите здоровые блюда на третий прием пищи

- ### 2. Дополнительные продукты для оптимальных результатов
- помогают быстрее и с меньшими усилиями достичь ваших целей.

Итак, мы разработали для вас эффективную программу Body Mission. В ней есть все, что вам нужно для достижения успеха в снижении веса. Просто выберите продукты и следуйте нашим рекомендациям.

28 DAYS
BODY MISSION

Программа «Флекси 28 дней» —

это подбор продукции, сделанный экспертами, в расчете на 28 дней использования с заменой двух приемов пищи в день на продукцию Body Mission.

- 5 Коктейлей или Супов Slim Activ на выбор: Коктейли – «Сочная клубника», «Шоколад-капучино», «Ванильный крем». Супы – Картофельный «Домашний», Томатный «Средиземноморский», Овощной с карри «Индийский»
- 1 ЛР ЛАЙФАКТ Про Баланс
- 1 Напиток чайный ЛР ЛАЙФАКТ «Фастинг»
- 1 ЛР ЛАЙФАКТ Протеин Пауэр Порошок для Приготовления Напитка со вкусом ванили
- 1 Шейкер LR
- данная брошюра также доступна в наборе



Соберите свою программу Body Mission. Набор компонентов программы по вашему выбору на 3 месяца. Подробности у вашего консультанта.

Это работает!

По разным данным до 90% людей, снизивших вес в результате диеты, в следующие несколько лет набирают вес вновь. Успешное снижение веса раз и навсегда возможно, когда вы приобретаете привычку сбалансированно питаться каждый день!

Продукция Body Mission снабдит ваш организм всеми необходимыми элементами питания, которые сложно получить из обычной пищи. Она одновременно сытная, вкусная и не содержит лишних калорий! Благодаря этому вы сможете не только снизить вес, но и повысить качество питания.

- ▶ В каждом продукте Body Mission вы получаете все необходимые питательные вещества в нужном соотношении и без лишних калорий

Коктейли, супы, Протеин Пауэр заменяют нездоровые продукты и помогут надолго сохранить чувство сытости. Чайный напиток «увлажнит» организм, поможет контролировать аппетит и сохранять бодрость в течение дня, а комплекс минералов Про Баланс предотвратит преждевременное старение.



- ▶ Вкусное и правильно сбалансированное меню для всей семьи!

Палитра ярких вкусов разнообразит ваш рацион. Создавать новые блюда на их основе, экспериментировать с ингредиентами, баловать себя и близких – одно удовольствие! Здоровые и сытные блюда – за 2 минуты!

- ▶ Подтвержденное качество

Продукция Body Mission разрабатывается и производится в Германии при постоянном контроле качества. Эффективность и безопасность продукции подтверждаются независимыми институтами и защищены патентами.

Минимум усилий и времени, максимум пользы.

- ▶ Для тех, кто контролирует вес, качество питания, спортивные результаты.
- ▶ Для тех, кто живет в напряженном ритме и сталкивается с повышенными нагрузками.
- ▶ Для тех, кто хочет лучше выглядеть и лучше себя чувствовать.





ПИТАНИЕ

Разнообразное, сбалансированное, низкокалорийное и при этом удивительно вкусное питание со Slim Activ!



ФИТНЕС И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Хорошо, когда физическая активность – это дело привычки. Если человеку удастся включить ее в свой распорядок дня, для него она становится тем, что само собой разумеется. Спорт – важная часть процесса снижения веса. Получите удовольствие от движения, за которым следует радость от нового ощущения своего тела. физической подготовки!



МОТИВАЦИЯ

Мотивация – это ключевой пункт в достижении цели. Общайтесь с людьми, которые уже достигли результата. Спрашивайте совета, делитесь впечатлениями.



ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Заменяйте 1–2 приема пищи в день этими продуктами, а для 3-го приема пищи выбирайте здоровую еду по своему вкусу.

- 5 Коктейлей или Супов Slim Activ на выбор: Коктейли – «Сочная клубника», «Шоколад-капучино», «Ванильный крем». Супы – Картофельный «Домашний», Томатный «Средиземноморский», Овощной с карри «Индийский»



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Эти продукты помогут ускорить процесс достижения желаемого веса.

- 1 ЛР ЛАЙФАКТ Про Баланс
- 1 Чайный напиток ЛР ЛАЙФАКТ «Фастинг»
- 1 ЛР ЛАЙФАКТ Протеин Пауэр Порошок для Приготовления Напитка со вкусом ванили
- 1 Шейкер LR

Коктейли Slim Activ

В каждом стакане:

- **18,5 г ценного белка*** – очень сытно!
- пищевые волокна – сытость и очищение!
- **более 20 витаминов и минералов**, которые каждый день необходимы организму!
- низкое содержание лактозы
- минимальное количество жиров
- всего **около 200 ккал** в порции*

Низкокалорийный • Питательный • Вкусный

Приготовьте полноценный завтрак, обед или ужин всего за 3 минуты!

- обогащение рациона: замена 1 приема пищи в день, например, завтрака
- снижение веса: замена 2 приемов пищи в день, например, завтрака и ужина
- набор веса/мышечной массы: дополнительно к основным приемам пищи
- и еще это сытный, вкусный, удобный перекус в течение дня и после занятий спортом



- 01 | Сочная клубника
- 02 | Ванильный крем
- 03 | Шоколад-капучино

Полезная еда всегда под рукой с удобным шейкером для коктейля.

* При приготовлении с 250 мл молока 1,5% жирности.

В каждой порции коктейля:



Витамин С
Сильный антиоксидант, обезвреживает токсины, укрепляет сосуды.

Витамин Е
Необходим для сердца, иммунитета, антиоксидант, обладает противовоспалительными свойствами.

Витамин В1
Участвует в обмене углеводов и белков, важен для нервной системы и пищеварения.

Витамин В2
Важен для обмена белков и углеводов, для зрения.

Витамин В5
(пантотеновая кислота)
Целен для иммунитета, участвует в синтезе других витаминов.

Витамин В6
Участвует в обмене белков, в кроветворении, нормализует функции нервной системы.

Витамин В12
Поддерживает защитные силы, нервную систему, дыхание, репродуктивные возможности.

Витамин Вc
(фолиевая кислота)
Связан с процессами роста, памятью, бодростью.

Витамин D
Принимает участие в развитии костной ткани и укреплении иммунной системы.

Витамин А
Антиоксидант. Отвечает за процессы роста и зрение.

Витамин РР
Участвует в регуляции уровня холестерина, защищает сосуды, поддерживает энергетический обмен в клетках.

Фосфор
Участвует в производстве энергии, препятствует закислению организма.

Селен
Укрепляет иммунную систему, важен для крови, сердца.

Марганец
Влияет на нервную систему, стрессоустойчивость, иммунитет, костную ткань.

Медь
Антиоксидант, участвует в выработке энергии, регуляции кровяного давления.

Магний
Важен для нервной системы, костей, синтеза белков, восстановления тканей.

Кальций
Важен для костной ткани, сосудов, сердца, кожи, волос, ногтей.

Калий
Поддерживает кислотно-щелочной и водный баланс, важен для сердца и мозга, необходим для физической силы и выносливости.

Железо
Участвует в клеточном дыхании, процессах роста, пищеварении, иммунитете.

Цинк
Важен для кроветворной системы, пищеварения, иммунитета, половой функции.

Витамин Н (биотин)
Участвует в обмене белков и углеводов, поддерживает нервную систему и иммунитет, полезен для волос и кожи.

Супы Slim Activ

В каждой тарелке:

- **16 г ценного белка** – сытость надолго!
- **более 20 витаминов и минералов** – полезно для организма!
- ценная клетчатка – очищение!
- без глютена и консервантов
- всего **около 200 ккал** в порции в зависимости от вкуса

Выбирайте ваш «суп дня», дополняйте ингредиентами по вашему выбору, ешьте горячим или холодным.

Быстро, вкусно и полезно!

На работе и дома, на бегу и в отпуске. Сбалансированный основной прием пищи, а также полезный и питательный перекус.

- 01 | Овощной суп с карри «Индийский»
- 02 | Картофельный суп «Домашний»
- 03 | Томатный суп «Средиземноморский»



Содержащиеся в коктейлях и супах Slim Activ углеводы имеют низкую гликемическую нагрузку. Углеводы с низким гликемическим индексом ценны тем, что помогают избежать скачков сахара в крови, и вы не испытываете чувства голода. А значительная часть жиров в составе Slim Activ – это полезные полиненасыщенные жирные кислоты, которые важны для мозга, сердца и сосудов, и практически не откладываются в подкожно-жировой клетчатке.

ЛР ЛАЙФТАКТ Протеин Пауэр

Порошок для Приготовления Напитка со вкусом ванили

Для сбалансированного питания без лишних калорий.

Включает 5 разных видов белка (соя, сывороточный, казеин, молочный, яичный), каждый из которых имеет свою «специализацию». За счет этого Протеин Пауэр:

- поддерживает мышечную массу для долговременного результата (без колебаний веса)
- усиливает сжигание жиров ночью
- оптимизирует снижение веса

Этот продукт похож на аппетитное слегка подтаявшее мороженное. Вам он обязательно понравится! Используйте 1 раз в день за 2 часа до сна, если ужин был ранним. Вы также можете заменить ужин на Протеин Пауэр или использовать его в течение дня как дополнительный прием пищи. По желанию – в течение дня как дополнительный перекус.



Почему важен белок?

1. Употребление белка помогает контролировать чувство голода. Белок дает длительное чувство сытости.
2. С возрастом и при отсутствии упражнений мышечная масса уменьшается, поэтому крайне важно для общего хорошего самочувствия поддерживать достаточную мышечную массу.
3. Белок способствует набору и поддержанию мышечной массы. Мышечная масса влияет на рост обмена веществ как в движении, так и в состоянии покоя. Каждый килограмм мышечной массы тела «сжигает» около 28 калорий в день, тогда как жировая масса «сжигает» всего 4 калории. Когда жировая масса в процессе снижения веса постепенно заменяется мышечной, организм сжигает достаточное количество излишних калорий даже во сне.
4. Потребление белка ведет к гораздо более медленному и равномерному подъему и снижению уровня сахара и инсулина в крови, что позволяет избегать резких приступов чувства голода, потребности в сладком и «скачков сахара» после употребления сладкого.
5. Белковая пища способствует повышению защитных функций организма и его устойчивости к неблагоприятным воздействиям. При недостатке белка в пище снижается способность организма восстанавливаться, ухудшается умственная активность, ухудшается процесс формирования костной ткани, нарушается кроветворение, обмен жиров и витаминов, снижается сопротивляемость к инфекциям, простудам и другим заболеваниям.
6. Белки обладают свойствами детоксикации некоторых ядовитых веществ, связывая их в трудноусваиваемые комплексы, которые выводятся из организма.
7. Некоторые виды белков, например, сывороточный, также влияют на психологическое равновесие и работоспособность.

Чайный напиток «ЛР ЛАЙФАКТ Фастинг»

- уникальный тонизирующий напиток с освежающим пряным вкусом и легким лимонным ароматом
- освежает, утоляет жажду
- способствует укреплению антиоксидантной защиты организма
- помогает контролировать аппетит
- способствует гармонизации эмоционального состояния
- отборные ингредиенты: зеленый чай сенча китайский, листья чайного дерева матэ жареного, лапачо, листья крапивы, чай ройбуш, трава лимонника, корень солодки.

Одинаково вкусен горячим или холодным!

До 90% наших органов и тканей это вода. Поэтому для нормальной работы организму необходимо не менее 1,5-2 л ценной влаги в день. Фруктовые и овощные соки, газировка, черный чай, кофе и алкоголь не заменяют воду. Только чистая вода и травяные чайные напитки помогают поддерживать водный баланс в организме. А чайный напиток «Фастинг», кроме того, помогает контролировать аппетит.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1-2 ч. л. с горкой залить горячей водой в большой чашке (200 мл), дать настояться 5-7 минут и затем процедить. Рекомендуется пить 3-4 чашки в день.



ЛР ЛАЙФАКТ Про Баланс

Благодаря сбалансированному сочетанию минералов и микроэлементов помогает поддерживать оптимальный кислотно-щелочной баланс. Чрезмерное закисление организма происходит вследствие несбалансированного питания (много сладкого, жирного, мало овощей и чистой воды) и является одной из причин набора веса и преждевременного старения.

ФАКТ: Девять из десяти человек, живущих в мегаполисе, страдают от хронического переокисления.

- сбалансированный комплекс минералов и микроэлементов
- способствует поддержанию кислотно-щелочного баланса
- помогает регулировать аппетит
- содержит ценные макро- и микроэлементы
- компоненты продукта способствуют улучшению общего самочувствия, снижению усталости, коррекции веса
- восполняет недостаток минералов в организме

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Ежедневно 3 раза в день по 2-4 таблетки во время еды, запивая стаканом воды.



Забудьте про сложные концепции питания. Компания LR уже все сделала для вас: мы собрали все необходимые знания и объединили их в программе Body Mission. Извлеките пользу из ценных научных знаний, положенных в основу трех принципов Body Mission.

1. БОЛЬШЕ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Расчет прост: потреблять меньше калорий, чем требуется организму. Это уменьшает количество жира.

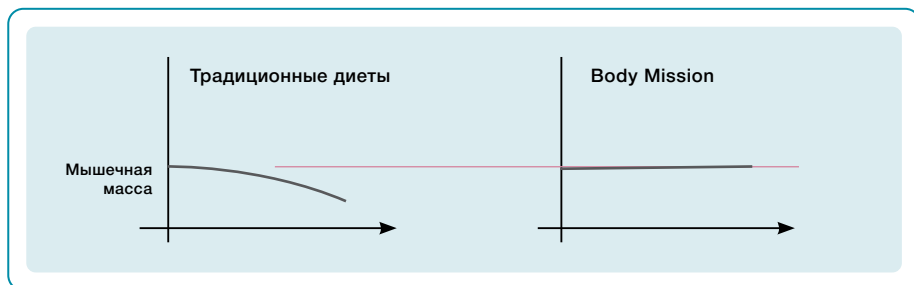
Первобытный человек преодолевал расстояние до 20 км в сутки, чтобы раздобыть пищу. Для этого ему требовалось много энергии. С тех пор потребности организма не слишком изменились. Но двигаемся ли мы и сейчас так же активно? Сегодня у нас на расстоянии вытянутой руки изобилие рафинированных, наполненных жирами и консервантами продуктов, и при этом недостаточно двигательной активности. С продуктами Slim Activ вы очень легко сократите потребление калорий, не испытывая чувства голода.



2. ЗАЩИТА МЫШЦ

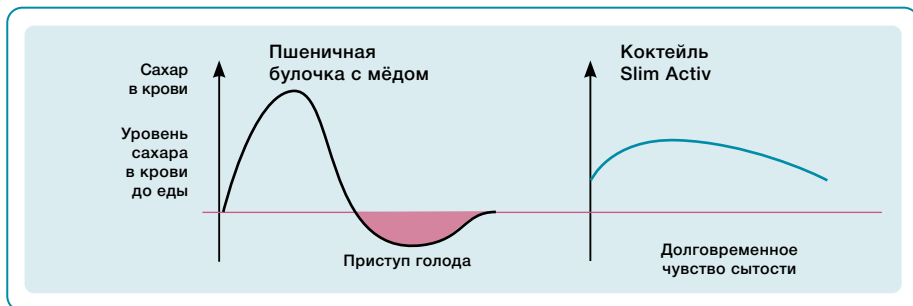
Чтобы организм сжигал жир и при этом сохранял мышцы, необходимо употреблять много белка.

Мышечная масса сжигает много энергии в организме. Чем больше мышц имеет организм, тем больше энергии он сжигает в течение дня. Сохранение мышечной массы, таким образом, является необходимым условием последовательного и безопасного снижения веса без эффекта йо-йо (колебания веса). Белки предотвращают потерю мышечной массы, которая часто с возрастом заменяется жировой массой, а также помогают развитию мышц, о чем хорошо знают спортсмены.



3. КОНТРОЛЬ ПРИСТУПОВ ГОЛОДА

Богатая углеводами пища насыщает ненадолго и затем часто становится причиной острого приступа голода. Это происходит из-за того, что уровень сахара в крови быстро повышается и затем понижается. В продуктах Slim Activ доля углеводов снижена, зато много качественного белка для сытости.



Полностью отказываться от углеводов не нужно. Полное исключение углеводов из пищи не увеличит успех диеты. Наоборот, мозгу необходимо определенное количество углеводов, чтобы оставаться работоспособным. Важно соотношение!

Больше белка, меньше углеводов, контроль чувства голода – эти три принципа относятся ко всей программе Body Mission. Продукты, заменяющие основные приемы пищи, предлагаемые рецепты здоровых блюд и дополнительные продукты для оптимизации контроля веса подобраны таким образом, чтобы ваш суточный рацион содержал меньше калорий и углеводов, но больше белка, в отличие от обычного рациона, состоящего из 2000 ккал.

Это доступно

Сбалансированное питание – основа хорошего самочувствия, высокого качества жизни, активности и ваших достижений, в чем бы они ни были: в карьере, в спорте, в учебе, в семье – наша жизнь с ее темпами везде предъявляет высокие требования. Задумайтесь, насколько ваше обычное питание способствует тому, чтобы вы жили долго, активно, сохраняя отличную физическую форму и привлекательность, не тратя время и деньги на лечение.



До 50%
меньше калорий

До 40%
больше витаминов
и минералов

ПО ТОЙ ЖЕ ЦЕНЕ

Худеем за 28 дней



Завтрак

Про Баланс
Коктейль **Slim Activ**



Обед

Про Баланс
Обычная еда



Ужин

Про Баланс
Суп **Slim Activ**



Здоровый перекус



ЛР ЛАЙФАКТ Протеин Пауэр

Порошок для
Приготовления
Напитка со вкусом
ванили



С первого дня и до достижения желаемого веса

Дополнительно

Соблюдайте питьевой режим. Обращайте внимание на гликемический индекс продуктов. Следуйте принципам сбалансированного питания.

Если вечером вы не будете употреблять в пищу углеводы, ночью ваш организм будет сжигать жир, так как, чтобы поддерживать ночью температуру тела, ему придется черпать энергию из жировой ткани.

Поддерживаем результат



Завтрак

Про Баланс
Коктейль **Slim Activ**



Обед

Про Баланс
Обычная еда



Ужин

Про Баланс
Обычная еда



Здоровый перекус



ЛР ЛАЙФАКТ
Протеин Пауэр
Порошок для
Приготовления
Напитка со вкусом
ванили



Постоянно для повышения качества питания

Эти продукты отлично дополняют вашу программу **Body Mission**

ЛР ЛАЙФАКТ
Файбер Буст Порошок для Приготовления Напитка
Богатый пищевыми волокнами напиток с натуральным подсластителем.

ЛР ЛАЙФАКТ
Супер Омега Капсулы
Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 для мозга, сердца и сосудов.



ЛР ЛАЙФАКТ
Майнд Мастер
Вкусный напиток с двойным действием: больше энергии, меньше стресса.

ЛР ЛАЙФАКТ
Алоэ Вера Питьевого Гель
Природные свойства алоэ для общего укрепления и естественного очищения организма и поддержки пищеварения.



Качество, которому вы можете доверять

В период снижения веса вам необходимо поддержать свой организм самым лучшим. Продукты компании LR это результат огромного опыта и постоянного совершенствования наших ученых, разработчиков, технологов. Они постоянно тестируются в наших собственных лабораториях и сторонними организациями и неизменно получают наивысшую оценку





Строго по немецким стандартам

Немецкие стандарты, например, нормы содержания пищевых веществ, предъявляют строгие требования к составу продуктов, которые должны снабдить ваш организм всеми необходимыми питательными веществами. Это значит, что с продуктами Body Mission ваш организм получит самое лучшее в оптимальном соотношении.

Ингредиенты высокого качества

Под одним и тем же названием может скрываться разное качество. Пользуясь продуктами Slim Activ, вы можете быть уверены, что в их составе только качественные ингредиенты. Например, они не содержат ГМО и искусственных красителей.

Доказанная эффективность

Продукция Slim Activ прошла клиническое тестирование на базе клиники Берлинского университета им.Гумбольдта. 67 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 73 лет в течение 12 недель заменяли два приема пищи в день на коктейли и супы Slim Activ, похудев, в среднем, на 7,9 кг. При этом, на 86% – за счет жировой массы, что является показателем здорового снижения веса и длительного сохранения результатов. Интересно, что максимальными были результаты в возрастной группе 41-55 лет, которая считается сложной для снижения веса из-за возрастного замедления процессов обмена веществ. Объем талии у участников исследования уменьшился, в среднем, на 6-7 см (женщины/мужчины). По данным Всемирной Организации Здравоохранения, объем талии выше 88 см для женщин и 102 см для мужчин означает высокую степень риска сердечно-сосудистых и других заболеваний. В связи со снижением веса у участников заметно повысилась удовлетворённость жизнью и работоспособность.

Видимый результат за 28 дней и качественное питание для отличного самочувствия!

Это просто!

Поставьте перед собой достижимую цель и начните вашу персональную программу Body Mission! Вы увидите, что следовать ей действительно просто и вкусно!



Поставьте цель

Желаемый вес – это ваша мотивация! Составьте план питания, ищите рецепты здоровых блюд, вдохновляйтесь людьми, которым уже удалось снизить вес благодаря программе Body Mission.

Следуйте программе

Замените часть приемов пищи на сбалансированную продукцию Slim Activ. Это может быть коктейль на завтрак или горячий суп вечером – решение за вами!

Радуйтесь успеху

С нашей программой вы добьетесь видимых результатов за 28 дней, и сможете затем продолжить следовать той же программе до достижения идеального веса или перейти к программе поддержания веса с качественными продуктами от немецкой компании LR.

BODY MISSION:

- это просто – проверено тысячами клиентов!
- это работает – доказано исследованиями!
- это высочайшее качество – мы гарантируем!

Подберите прямо сейчас вашу программу Body Mission – и вы непременно добьетесь успеха!



ООО «ЛР РУС»: г. Москва, ул. Павловская, д. 7, 4 этаж. ОГРН 1097746230416.
Контактный телефон: 8 800 700 01 01 с понедельника по пятницу с 9:30 до 18:30
(время московское)

Филиал ООО «ЛР РУС» в Республике Казахстан, БИН: 120 641 016 929
010000, ЦП г. Нур-Султан, ул. Нажимеденова 16 «А». 050000, ЦП г. Алматы, ул. Ломоносова 25
Контактный телефон: 8 800 070 01 01 с понедельника по пятницу с 9:00 по 18:00, в субботу
с 10:00 по 17:00 (время Астаны)



HEALTH & BEAUTY

Продукция LR реализуется через независимых партнеров компании.
Компания LR Health & Beauty оставляет за собой право вносить
изменения в ассортимент и описание продукции.

Потребитель* вправе отказаться от товара в любое время до его
передачи, а после передачи товара – в течение 7 дней. Возврат товара
надлежащего качества возможен в случае, если сохранены его товарный
вид, потребительские свойства, а также документ, подтверждающий
факт и условия покупки указанного товара.

* «Потребитель» – физическое лицо, приобретающее товар для личного
потребления и не являющийся партнером LR.

www.lrworld.ru
www.facebook.com/LRworldRUS
www.facebook.com/LRWorldKZ
vk.com/lr_official_russia
vk.com/lr_official_kz
www.instagram.com/lr_russiakazakhstan_official