



HEALTH & BEAUTY

# LR:GO

02 | 2022

**А ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО...**

... під час занять спортом  
виділяються **ЕНДОРФІНИ** –  
гормони **ЩАСТЯ?**

**А ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО...**

... 15 хвилин фізичних вправ  
щодня можуть **ПРОДОВЖИТИ**  
ваше **ЖИТТЯ** на 3 роки?

**А ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО...**

... регулярні заняття спортом  
**ЗНИЖУЮТЬ РИЗИК**  
**ВИНИКНЕННЯ ДЕМЕНЦІЇ ТА**  
**ДЕПРЕСІЇ?**

**ВПЕРЕД!**

**LRIGGO**



**LR GO**

**ВАШ БРЕНД ДЛЯ УСПІХУ  
В БІЗНЕСІ ТА СПОРТІ**



# **ВАША МІСІЯ НА 2022 РІК**

- **ПІДВИЩИТИ СВОЮ САМООЦІНКУ**
- **ПЕРЕВЕРШИТИ СЕБЕ**
- **СТАТИ ЧАСТИНОЮ СИЛЬНОГО КОМ'ЮНІТІ**








**LR GO**

**ДЛЯ УСПІШНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У  
СПОРТІ**



# ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

LR:GO



**ДЛЯ ВАШИХ  
СПОРТИВНИХ  
УСПІХІВ**

**1.**

## СПРОБУЙТЕ КОМПЛЕКС ПРОДУКТІВ LR:GO

- ПІДТРИМКА НА КОЖНОМУ ЕТАПІ ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ
- ВИКЛАДІТЬСЯ НА ПОВНУ

**2.**

## ВСТАНОВІТЬ ВЛАСНУ ЦІЛЬ

- РІСТ М'ЯЗІВ
- ФОРМУВАННЯ ТІЛА
- ЗНИЖЕННЯ ВАГИ

**3.**

## СПРОБУЙТЕ СПОРТИВНУ ПРОГРАМУ LR:GO!

- ВІДЕО ЕКСПЕРТІВ
- ВІДЕО-ТРЕНУВАННЯ
- РЕКОМЕНДАЦІЇ З ХАРЧУВАННЯ
- ПЛАНИ ХАРЧУВАННЯ
- ПЛАНИ ТРЕНУВАНЬ



**ОБИРАЮЧИ**

**LR:GO**

**ТА МАЙНД МАЙСТЕР ЕКСТРИМ,**

**ВИ...**

... отримаєте підтримку на **КОЖНОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ**

... отримаєте доступ до **СПОРТИВНОЇ ПРОГРАМИ LR:GO**

... станете частиною **СПОРТИВНОГО КОМ'ЮНІТІ LR**

... **ОТРИМАЄТЕ БІЛЬШЕ ВІД ВАШИХ ТРЕНУВАНЬ**



# LR:GO + МАЙНД МАЙСТЕР ЕКСТРИМ

## ВАША ПІДТРИМКА НА КОЖНОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

LR:GO



**PRE**  
МАЙНД МАЙСТЕР  
ЕКСТРИМ



**INTRA**  
РОЗЧИННИЙ ПОРОШОК  
ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ



**POST**  
РОЗЧИННИЙ КОКТЕЙЛЬ  
ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ



# МАЙНД МАЙСТЕР ЕКСТРІМ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ



ДЛЯ ІДЕАЛЬНОГО ПОЧАТКУ ТРЕНУВАННЯ.  
ВЖИВАЙТЕ ДОМА АБО НА ХОДУ ТА  
НАСОЛОДЖУЙТЕСЯ ТРЕНУВАННЯМ!



# МАЙНД МАЙСТЕР ЕКСТРИМ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ

ЗАРЯД ЕНЕРГІЇ ДЛЯ  
ТІЛА<sup>1,2</sup> ТА РОЗУМУ<sup>1,2,3,4</sup>

ПІДВИЩУЄ ВАШУ  
ВИТРИВАЛІСТЬ ТА  
ПРОДУКТИВНІСТЬ<sup>1,2</sup>

СТИМУЛЮЄ ВАШУ УВАГУ  
ТА КОНЦЕНТРАЦІЮ<sup>1,2,3,4</sup>



PRE

14 x 2.5 г | 80980

779 грн

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ, ГУАРАНА,  
КОЕНЗИМ Q10, ВСАА

ЗРУЧНИЙ СТИК –  
ВЖИВАЙТЕ НА ХОДУ

ОСВІЖАЮЧИЙ СМАК



LAKTOSE  
FREI



FREI VON  
KÜNSTLICHEN  
FARBSTOFFEN



ZUCKER-  
FREI



<sup>1</sup> Кофеїн, що міститься в гуарані, допомагає зосередитися. Кофеїн, що міститься в гуарані, допомагає підвищити витривалість. <sup>2</sup> Вітамін В12 допомагає зменшити втому та виснаженість. <sup>3</sup> Тіамін, вітамін В6 і вітамін В12 допомагають підтримувати психічні функції. <sup>4</sup> Вітамін С допомагає підтримувати нормальний енергетичний обмін. <sup>5</sup> Вітамін Е, вітамін С і селен, що містяться у Майнд Майстер Екстрим, допомагають захистити клітини від оксидативного стресу. <sup>6</sup> Вітамін D допомагає підтримувати нормальну функцію м'язів.



# INTRA РОЗЧИННИЙ ПОРОШОК ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ УСПІШНОГО ТРЕНУВАННЯ

Ідеальна підтримка ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ!



*Підказка:  
Змішайте INTRA  
відповідно до  
ваших вподобань*



## ФРІДОМ АКТИВ МІКС

90 мл Aloe Vera Фрідом Актив  
+ 210 мл води

## ФРУКТОВИЙ НАПІЙ

150 мл сік маракуї  
+ 150 мл води



# INTRA РОЗЧИННИЙ ПОРОШОК ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ УСПІШНОГО ТРЕНУВАННЯ

ПОСТІЙНА  
ЕФЕКТИВНІСТЬ <sup>1</sup>

ПІДТРИМУЄ ФУНКЦІЇ  
СЕРЦЯ <sup>2</sup>

ЕЛЕКТРОЛІТНИЙ  
БАЛАНС <sup>3</sup>



**INTRA**

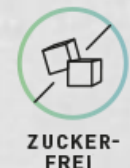
14 x 20 г | 81151

1129 грн

АЦЕРОЛА, ТАУРИН,  
L-КАРНІТИН

ЗРУЧНИЙ СТИК –  
БЕРІТЬ З СОБОЮ

СМАК:  
ЛИМОН-ГРЕЙПФРУТ



**LR:GO**



<sup>4</sup> Вітамін С, тіамін і ніацин допомагають підтримувати нормальний енергетичний обмін. Вітамін С і вітамін В6 допомагають зменшити втому та виснаженість. <sup>5</sup> Залізо сприяє нормальному транспортуванню кисню по всьому тілу. Тіамін сприяє нормальній роботі серця. <sup>6</sup> Магній допомагає підтримувати баланс електролітів.

# POST РОЗЧИННИЙ КОКТЕЙЛЬ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ВАШОГО ВІДНОВЛЕННЯ

LR:GO

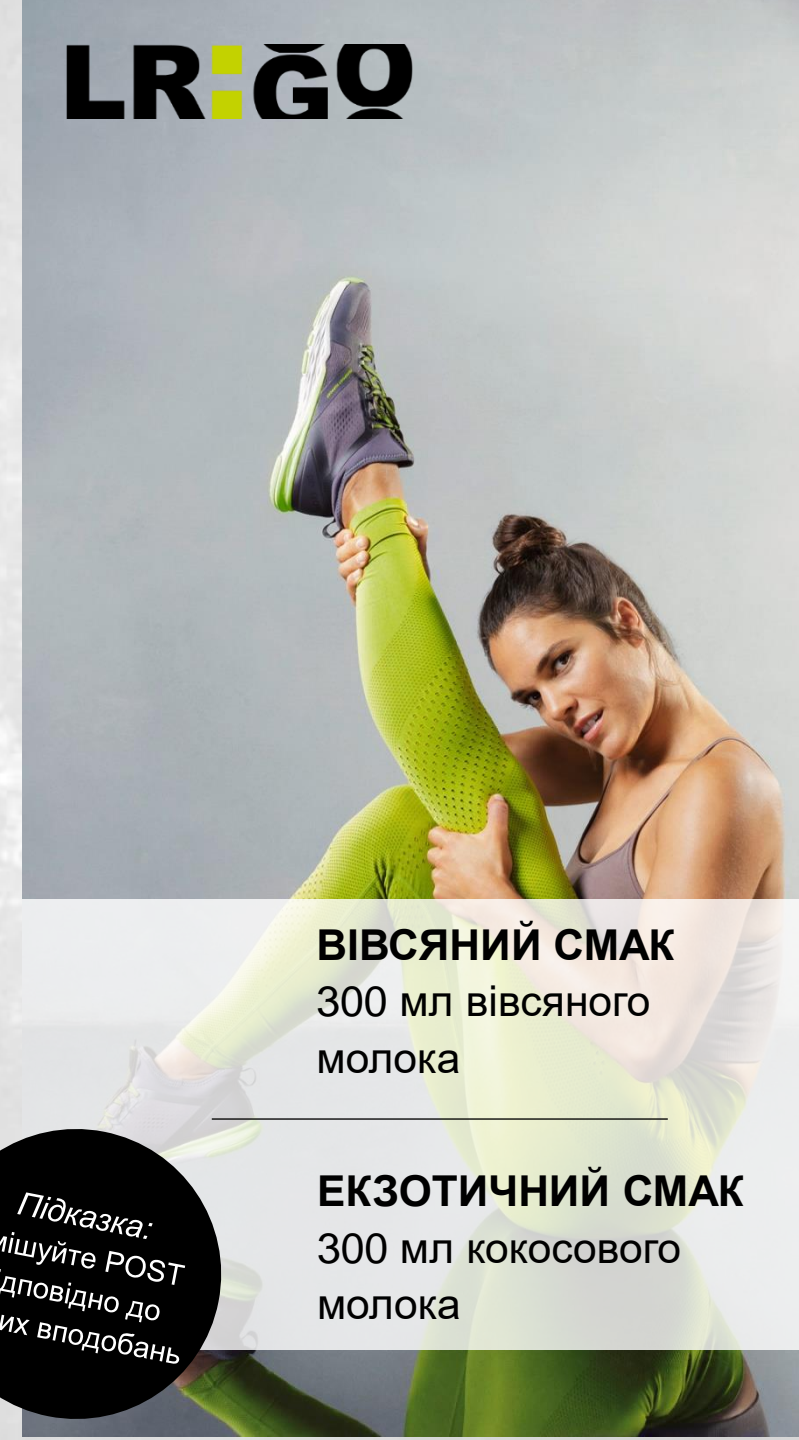
Ідеальна підтримка ПІСНЯ ТРЕНУВАННЯ!



*Підказка:  
Змішуйте POST  
відповідно до  
ваших вподобань*

**ВІВСЯНИЙ СМАК**  
300 мл вівсяного  
молока

**ЕКЗОТИЧНИЙ СМАК**  
300 мл кокосового  
молока



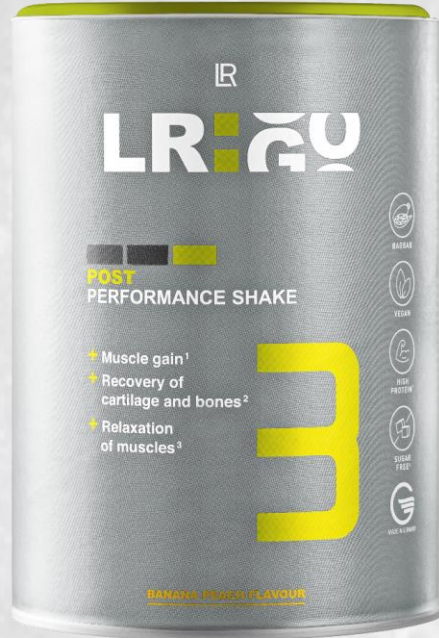


# POST РОЗЧИННИЙ КОКТЕЙЛЬ ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ВАШОГО ВІДНОВЛЕННЯ

ПІСТ  
М'ЯЗІВ <sup>1,2</sup>

ВІДНОВЛЕННЯ <sup>3</sup>

ВІДНОВЛЕННЯ  
ХРЯЩІВ ТА КІСТОК <sup>2</sup>

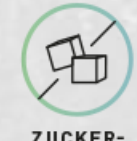


БАОБАБ,  
ВЕГАНСЬКИЙ  
ПРОТЕЇН

СМАК НА ВИБІР:  
БАНАН-ПЕРСИК,  
ШОКОЛАД

**POST**

14 x 28 г | 81152 | 81153  
1129 грн



<sup>1</sup> Білок сприяє збільшенню м'язової маси. <sup>2</sup> Вітамін С сприяє утворенню колагену для нормальної функції хрящів. Білок підтримує здоров'я кісток. <sup>3</sup> Магній, кальцій і вітамін D допомагають підтримувати нормальну функцію м'язів.



# СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO



## КОМПЛЕКС ПРОДУКТІВ LR:GO



## СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO

### ВІДЕО ЕКСПЕРТА



### ПОРАДИ З ХАРЧУВАННЯ



### ПЛАН ХАРЧУВАННЯ



### ВІДЕО-ТРЕНУВАННЯ



### ПЛАН ТРЕНУВАНЬ

**LR:GO COACHING & PERFORMANCE WORKOUT 1**

**LR:GO**

**FOKUS: GANZKÖRPER**

3 Runden @ Übungen x 11 Runden

ÜBUNG	VARIAZIONI	DAUER	PAUSE
<b>JUMPING JACK</b> Hantelarmen	Tempo erhöhen	30 Sek.	30 Sek.
<b>PUSH UP</b> Liegende	Knie zum Boden	30 Sek.	30 Sek.
<b>SQUATS</b> Kniebeuge	Stoßkraft erhöhen oder haken und ausfahren	30 Sek.	30 Sek.
<b>MOUNTAIN CLIMBER</b>	Tempo erhöhen	30 Sek.	30 Sek.
<b>CRUNCHES</b> Rund in Richtung Boden (Stoßkraft nach vorne)	Stoßkraft erhöhen und in die Luft heben	30 Sek.	30 Sek.
<b>PLANK</b> Halte die Spannung im gesamten Körper, auch der Bauchmuskel nach vorne	Coax erhöhen	30 Sek.	30 Sek.

# СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO

## ПОЯСНЕННЯ ТА ПОРАДИ ЕКСПЕРТА

Вітаємо в нашій родині LR нового експерта з Німеччини – доктора Матіаса Манке!  
Він надасть нам наукові обґрунтування на теми спорту та харчування.

### ПОЯСНЕННЯ ПРО ОКРЕМІ ІНГРЕДІЄНТИ



### СПОРТ



Більше відео  
шукайте в додатку  
**LR CONNECT** та  
на каналі  
YouTube



# СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO

## БУДЬТЕ У ФОРМІ, НЕ ВИХОДЯЧИ З ДОМУ!

LR:GO

Більше відео  
шукайте в додатку  
LR CONNECT та  
на каналі  
YouTube

ВСЕ ТІЛО



ЙОГА



ПРЕС



PUSH & PULL



ПРЕС II



НОГИ ТА СІДНИЦІ



ПРЕС, НОГИ ТА СІДНИЦІ



ПРЕС, НОГИ ТА СІДНИЦІ II



СПИНА



ВСЕ ТІЛО II



ВІІТ



РОЗТЯЖКА



М'ЯЗИ КОРА



ВІІТ





# СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO

## ПЛАН ТРЕНУВАНЬ



З планом тренувань LR:GO ви можете займатися цілий місяць і йти за своєю ціллю!



LR:GO COACHING | BODYFORMING | WORKOUT 1

**FOKUS: GANZKÖRPER**

LR:GO

3 Runden @ Übungen = 1 Runde

<b>JUMPING JACK</b> Handspannen	<b>PUSH UP</b> Liegeplank	<b>SQUATS</b> Kniebeuge	<b>MOUNTAIN CLIMBER</b> Knie abwechselnd zum Ellenbogen führen	<b>CRUNCHES</b> Rund in Richtung Fußer Beine bewegen nach vorne	<b>PLANK</b> Halte die Spannung im gesamten Körper, ziehe den Bauchtrakt nach innen
<b>VARIATIONEN</b> Tempo erhöhen	<b>VARIATIONEN</b> Knie vom Boden heben	<b>VARIATIONEN</b> Stützpunkt hockigen oder haken und ausbleiben	<b>VARIATIONEN</b> Tempo erhöhen	<b>VARIATIONEN</b> Beine anheben und in die Luft halten	<b>VARIATIONEN</b> Dauer erhöhen
<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.

LR:GO COACHING | BODYFORMING | WORKOUT 2

**FOKUS: BEINE & PO**

LR:GO

**UTENSILIEN:**  
Geweicht in Form von Handhölzern oder Wasserflaschen

3 Runden @ Übungen = 1 Runde

<b>SQUATS</b> Kniebeuge	<b>SQUAT JUMP</b> Kniebeuge + Sprung in Anschlag	<b>DEADLIFT</b> Mit Gewichten in der Hand nach vorn beugen und wieder aufrichten	<b>KICK BACKS (RECHTS)</b> Beinhaken und leicht vorgebeugt nach rechts Bein nach hinten führen	<b>KICK BACKS (LINKS)</b> Beinhaken und leicht vorgebeugt nach links Bein nach hinten führen	<b>GLUTE BRIDGE</b> Beinhaken in Rückenlage
<b>VARIATIONEN</b> Gewicht hinzufügen, hockigen oder haken und ausbleiben	<b>VARIATIONEN</b> ---	<b>VARIATIONEN</b> Gewicht anpassen	<b>VARIATIONEN</b> ---	<b>VARIATIONEN</b> ---	<b>VARIATIONEN</b> Mit Gewicht auf die Hüfte
<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.

LR:GO COACHING | BODYFORMING | WORKOUT 3

**FOKUS: BAUCH**

LR:GO

**UTENSILIEN:**  
Geweicht in Form von Handhölzern oder Wasserflaschen

2 Runden @ Übungen = 1 Runde

<b>JACK KNIFE</b> Liegend ausgerichtete Arme und Beine zusammenführen	<b>RUSSIAN TWIST</b> Stoß, leicht zurückgelegt, Oberkörper rotieren	<b>BICYCLE CRUNCH</b> In Rückenlage abwechselnd Ellenbogen und Knie diagonal zusammenführen	<b>SIT UPS</b> Liegend Oberkörper heben und absenken	<b>PLANK</b> Halte die Spannung im gesamten Körper, ziehe den Bauchtrakt nach innen	<b>PLANK HIP ROTATION</b> Plank halten und mit der Hüfte nach links und rechts rotieren nach innen
<b>VARIATIONEN</b> ---	<b>VARIATIONEN</b> Mit Gewicht	<b>VARIATIONEN</b> Tempo verringern, Beinlang ausstrecken	<b>VARIATIONEN</b> Arme ausstrecken	<b>VARIATIONEN</b> ---	<b>VARIATIONEN</b> ---
<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.

LR:GO COACHING | BODYFORMING | WORKOUT 4

**FOKUS: OBERKÖRPER**

LR:GO

**UTENSILIEN:**  
Stuhl

3 Runden @ Übungen = 1 Runde

<b>PUSH UP</b> Liegeplank, Knie am Boden	<b>SIDE PLANK (LINKS)</b> Seitenstütze auf Linkem (Balg)	<b>SIDE PLANK (RECHTS)</b> Seitenstütze auf Linkem (recht)	<b>SUPERMAN</b> In Bauchlage Arme und Oberkörper leicht heben und senken	<b>DIPS</b> Auf einen Stuhl stellen, Knie ausstrecken, Gewicht nach oben und unten führen	<b>PUSH UPS</b> Liegeplank, Ellenbogen eng am Brustkorb, Knie an Boden
<b>VARIATIONEN</b> Knie abheben	<b>VARIATIONEN</b> Hüfte auf und ab bewegen	<b>VARIATIONEN</b> Beine lang und ab bewegen	<b>VARIATIONEN</b> Beine lang heben und senken	<b>VARIATIONEN</b> Beine lang ausstrecken	<b>VARIATIONEN</b> Knie an Boden
<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.	<b>DAUER   PAUSE</b> 30 Sek.   30 Sek.

Шукайте план тренувань на My LR World



# СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ФАКТІВ ПРО ХАРЧУВАННЯ

В порадах з харчування LR:GO ви дізнаєтесь, які продукти допоможуть вам досягти мети.



### LR:GO COACHING / ERNÄHRUNGSTIPPS

## GEH ES GANZHEITLICH AN: MIT PLAN UND SYSTEM!

So individuell wie jeder Sportler selbst, so individuell wie seine Ziele sind auch der Weg dorthin. Dein LR:GO Coaching unterstützt dich mit Experten- und Ernährungstipps sowie Workout-Videos.

Egal ob du Sport treibst, um dein Wohlbefinden zu steigern, Muskeln aufzubauen oder dich zu einem Ziel zu bewegen – es lohnt sich, dich zu versorgen und dich mit ein paar klugen Nahrungsmitteln richtig zu versorgen. Wie zum Beispiel eine auf deine individuellen Ziele und Bedürfnisse angepasste, ausgewogene Ernährung.

Wir haben die Ernährungstipps zusammengefasst, um damit die Arbeit vereinfachen, um dich optimal und mit System auf deine Ziele vorzubereiten und somit das Beste aus dir herauszuholen.

### Ausgewogene Ernährung – was ist das eigentlich? Was braucht dein Körper?

- MAKRONÄHRSTOFFE** – Die Energielieferanten  
*Protein // Fett // Kohlenhydrate*
- MIKRONÄHRSTOFFE** (z. B. Vitamine in Gemüse und Obst)  
*Mineralstoffe // Wasser*

LR:GO

### LR:GO COACHING / ERNÄHRUNGSTIPPS

## PROTEINE BAUSTEINE FÜR DEINE MUSKULATUR

Proteine bestehen aus Aminosäuren und sind der grundlegende Baustein für alle Zellen und damit essenziell für das Funktionieren von Muskeln. Bei einer unzureichlichen und regelmäßigen Zufuhr von Proteinen kommt es Muskelschwäche aufbauen. Je höher die Menge an Protein der Lebensmittel ist, desto schneller kann das Körper die Herstellung in körperlicher Aktivitäten umsetzen und für den Muskelaufbau und die Reparatur von Muskelfasern verwenden. Das die Auswahl geeigneter Proteinquellen ist von allem darauf zu achten, wie gesund die Kombination aus tierischer und pflanzlicher Protein zu ist.

#### Fisch

- Thunfisch
- Lachs
- Dorsch
- Forelle
- Hering

#### Rotes Fleisch

- Rindfleisch
- Schweinefleisch
- Lammfleisch
- Hackfleisch

#### Eier und Milchprodukte

- Eier
- Milch
- Joghurt
- Käse
- Weizenkeime
- Hirschkorn
- Quinoa

#### Eiweißquellen für Vegetarier und Veganer

- Pflanzen
- Mandarinen
- Erbsenprotein
- Sojaprotein
- Soja
- Tofu
- Hefepilz
- Nüsse
- Mandeln
- Karotten

### GOOD TO KNOW

#### WAS BEDEUTET BIOLOGISCHE WEIßTEUFEL?

Eine Kennzahl, die angibt, wie effizient ein Lebensmittel (Tiere) mit dem Essen verwandelt werden kann.

**Beispielsweise:**  
Milchkuh oder eine biologische Hühnergruppe von 1000.

LR:GO

### LR:GO COACHING / ERNÄHRUNGSTIPPS

## DEINE FITNESS. DEIN WOHLBEFINDEN. DEINE ZIELE.

Geh es ganzheitlich an und mach dir klar, welches Ziel du verfolgen willst. Neben der Verbesserung deiner eigenen Fitness und Leistungsfähigkeit, kommt dir zum Beispiel folgende Ziele definieren:

- Körperkraft reduzieren**  
Durch Sport kann es eine spezifische Abnahme und somit höhere Energieverbrauch sein. Zusätzlich kann dies eine bewusste kalorienreduzierte Ernährung unterstützen. Achte jedoch immer darauf, dich nicht überfordert. Frage dich, wie eine gesunde Lebensweise zu dir passt. Diese Anpassungen sind eine Ernährung um, um langfristig durch den Tag zu gehen.
- Muskelaufbau**  
Neben dem richtigen Training sollte ein Sportler viele Proteine erhalten, um das Aufbauen von Muskelmassen zu fördern.
- Gewicht halten**  
Um ein Gewicht zu halten, reicht es nicht nur zu essen, was du auch isst. Ein gutes Wohlbefinden und Wasser zu trinken, kann es. Diese Ziel mit anderen kombinieren. Zum Beispiel können die die ein aktives Ziel setzen, eine Routine zu entwickeln, um deine Fitness wiederherzustellen.

LR:GO

### LR:GO COACHING / ERNÄHRUNGSTIPPS

## MIKRONÄHRSTOFFE POWER FÜR DEINE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Die guten Mikronährstoffquellen bilden die Basis für eine optimale physische und mentale Leistungsfähigkeit. Du bekommst z. B. Proteine für den Muskelaufbau effizient abgebaut, die optimale Mikronährstoffquelle kann gewährleistet werden, das Immunsystem wird gestärkt und man fühlt sich gesund und energiegeladener.

Körperliche Aktivität führt zu einem Mangel an Mikrovitaminen (Vitamin, Mineralstoffe, Eisen) und für die Gesundheit von Energie, Muskeln, Schmerzmittel, Hormone und Gesundheit. Aktivität kann regulieren, indem Wasserstoff ist. Ein ausgewogener Mikronährstoffhaushalt ist essenziell für gute sportliche Leistungen, Vorbeugung von Verletzungen, Herzmuskel, den Atem und dem Verdauungstrakt der Bauteile unterstützen.

#### Gemüse

- Spinat, Petersilie
- Rote Bete, Karotten, Kürbis, Lauch
- Kürbis, Zucchini
- Rote Beete, Zucchini, Gurke, Sellerie, Spargel
- Spinat, Kürbis
- Rote Bete, Kürbis, Petersilie, Spinat
- Rote Beete, Kürbis, Petersilie, Spinat
- Rote Beete, Kürbis, Petersilie, Spinat
- Rote Beete, Kürbis, Petersilie, Spinat

#### Obst

- Blaubeeren, Heidelbeeren (Beeren, Beeren)
- Wassermelone
- Kiwi
- Avocado
- Heidelbeeren
- Orangen
- Zitrusfrüchte
- Äpfel
- Pfirsich
- Mango
- Traube
- Heidelbeeren
- Kürbis
- Wassermelone
- Zitrusfrüchte
- Kiwi
- Avocado
- Heidelbeeren

LR:GO

Шукайте поради з харчування на My LR World



# СПОРТИВНА ПРОГРАМА LR:GO

## ПЛАН ХАРЧУВАННЯ – НАДИХАЄ НА РІЗНОМАНІТНІСТЬ



Використовуйте план харчування LR:GO і плануйте здоровий тиждень.



### LR:GO COACHING

# ERNÄHRUNGSPLAN

### LR:GO COACHING | ERNÄHRUNGSPLAN

## ERRECHNE DEINEN INDIVIDUELLEN KALORIENBEDARF

Die Harris-Benedict-Formel hilft dir deinen täglichen Kalorienbedarf ungefähr zu errechnen. Keine Formel und auch kein Kalorienrechner kann mit absoluter Genauigkeit deinen eigenen Tagesbedarf errechnen, da dieser sehr individuell und von deiner täglichen körperlichen Leistung abhängig ist.

**HARRIS-BENEDICT-FORMEL:**

**♀ Frauen:**

Basismetabolismus (BMR) = 655,1 + (9,6 x Körpergewicht [kg]) + (1,8 x Körpergröße [cm]) - (4,7 x Alter [Jahre])

**Beispiel:**  
Theresa hat einen Körperbau von 40 Jahren alt, 170 cm groß und wiegt 60 kg.

BMR = 655,1 + (9,6 x 60 kg) + (1,8 x 170 cm) - (4,7 x 40 Jahre) = 1.387,1 kcal/Tag

**♂ Männer:**

Basismetabolismus (BMR) = 66,47 + (13,7 x Körpergewicht [kg]) + (5 x Körpergröße [cm]) - (6,8 x Alter [Jahre])

**Beispiel:**  
Thomas hat einen Körperbau von 30 Jahren alt, 180 cm groß und wiegt 80 kg.

BMR = 66,47 + (13,7 x 80 kg) + (5 x 180 cm) - (6,8 x 30 Jahre) = 1.967,47 kcal/Tag

**GRUNDUMSATZ IM RUHE-ZUSTAND**

### LR:GO COACHING | ERNÄHRUNGSPLAN

## BESTIMME DEIN PERSÖNLICHES AKTIVITÄTSLIVEL

Nun musst du nur noch dein Aktivitätslevel mithilfe dieser Tabelle bestimmen und den PAL-Wert (Physical Activity Level) mit deinem Grundumsatz im Ruhezustand multiplizieren.

Arbeitschwere und Freizeitverhalten	PAL	Beispiele
ausserordentlich lebendige oder tägliche Lebensweise	1,3 - 1,9	Immobil, hantelgerichtet, gebrechliche Menschen
ausserordentlich starke Tätigkeit mit wenig oder keine anstrengenden Freizeitaktivitäten	1,4 - 1,5	Büroangestellte, Hausmacher
intensive Tätigkeit, teilweise auch zusätzlicher Energieaufwand für gesunde oder anstrengende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengenden Freizeitaktivitäten	1,6 - 1,7	Labormitarb., Studenten, Hausbesitzer
aussergewöhnlich gesunde und anstrengende Arbeit	1,8 - 1,9	Versicherungsführer, Mechaniker, Handwerker
Mittleren anstrengende berufliche Arbeit, aber sehr aktive Freizeitaktivitäten	2,0 - 2,4	Bürobedienst., Landwirte, Handwerker, Bergarbeiter, Leistungssportler

**TIPP:** Mithilfe der Ernährungsberechnung gelangst du zu deinem Grundumsatz und deinem PAL-Wert. Multipliziere diese beiden Werte, um deinen individuellen Kalorienbedarf zu berechnen.

**Beispiel:** Theresa hat einen BMR von 1.387,1 kcal/Tag und einen PAL-Wert von 1,6. Ihr individueller Kalorienbedarf beträgt 2.220 kcal/Tag.

### LR:GO COACHING | ERNÄHRUNGSPLAN

## ERNÄHRUNGSPLAN

Im Folgenden möchten wir dir ein paar Ideen für einen möglichen Wochenplan geben. Achte immer darauf, deine Ernährung an deine individuellen Bedürfnisse und Ziele anzupassen, bei dem Ziel z.B. Muskulatur aufzubauen, musst du genügend Proteine und Kalorien zu dir nehmen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>MORGENS</b>	Porridge + Hafer, Banane, Nüsse + Proteinpulver + Obst (Topping)	Muesli + Nüsse + Obst (Topping)	Dunkler Brot z.B. Dinkel oder Roggen + Avocado + Proteinpulver + Obst (Topping)	Smoothie + Obst + Proteinpulver + Obst (Topping)	Hafer + Nüsse + Obst (Topping)	Omelette + Gemüse + Obst (Topping)	Protein Pancakes + Obst (Topping)
<b>MITTAGS</b>	Salat + Gemüse + Proteinpulver + Obst (Topping)	Brot + Nüsse + Obst (Topping)	Zucchini-Nudeln + Proteinpulver + Obst (Topping)	Flusskuchen + Obst + Proteinpulver + Obst (Topping)	Gemüse + Nüsse + Obst (Topping)	Wok + Gemüse + Proteinpulver + Obst (Topping)	Salat + Gemüse + Proteinpulver + Obst (Topping)
<b>ABENDS</b>	Mac & Cheese + Nüsse + Obst (Topping)	Eier + Nüsse + Obst (Topping)	Frischer geschnittener Salat + Nüsse + Obst (Topping)	Mittelschale + Nüsse + Obst (Topping)	Omelette + Gemüse + Obst (Topping)	Muesli + Nüsse + Obst (Topping)	Protein Pancakes + Obst (Topping)

### LR:GO COACHING | ERNÄHRUNGSPLAN

## ERNÄHRUNGSPLAN VEGAN

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>MORGENS</b>	Porridge + Hafer, Banane, Nüsse + Proteinpulver + Obst (Topping)	Muesli + Nüsse + Obst (Topping)	Dunkler Brot z.B. Dinkel oder Roggen + Avocado + Proteinpulver + Obst (Topping)	Smoothie + Obst + Proteinpulver + Obst (Topping)	Hafer + Nüsse + Obst (Topping)	Omelette + Gemüse + Obst (Topping)	Protein Pancakes + Obst (Topping)
<b>MITTAGS</b>	Salat + Gemüse + Proteinpulver + Obst (Topping)	Brot + Nüsse + Obst (Topping)	Zucchini-Nudeln + Proteinpulver + Obst (Topping)	Flusskuchen + Obst + Proteinpulver + Obst (Topping)	Gemüse + Nüsse + Obst (Topping)	Wok + Gemüse + Proteinpulver + Obst (Topping)	Salat + Gemüse + Proteinpulver + Obst (Topping)
<b>ABENDS</b>	Mac & Cheese + Nüsse + Obst (Topping)	Eier + Nüsse + Obst (Topping)	Frischer geschnittener Salat + Nüsse + Obst (Topping)	Mittelschale + Nüsse + Obst (Topping)	Omelette + Gemüse + Obst (Topping)	Muesli + Nüsse + Obst (Topping)	Protein Pancakes + Obst (Topping)

Шукайте План харчування на My LR World






**LR GO**  
ВАШ УСПІХ У  
**БІЗНЕСІ**

# ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

LR:GO



**ДЛЯ ВАШОГО  
УСПІХУ В  
БІЗНЕСІ**

**1.**

## ДІЗНАЙТЕСЯ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ ПРО LR:GO!

- Розпізнайте потенціал
- Дізнайтеся про бренд
- Спробуйте продукти

**2.**

## НАДИХАЙТЕ ІНШИХ!

- Використовуйте допоміжні матеріали LR:GO
- Поділіться своїм досвідом та успіхами



**3.**

## СТВОРІТЬ СВОЮ СПІЛЬНОТУ!

- Рекомендуйте продукти
- Розвивайте власну спільноту
- Користуйтеся спецпропозиціями



# ДОДАТКОВІ ІНСТРУМЕНТИ LR:GO

## ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ!



- КАТАЛОГ LR COLLECTION
- ФЛАЄР
- ДОВІДНИК
- ВІДЕО ЕКСПЕРТА
- ПОШИРЕНІ ЗАПИТАННЯ



ФЛАЄР  
| MY LR WORLD



LR COLLECTION  
| У БЕРЕЗНІ 2022



ДОВІДНИК  
| MY LR WORLD



ПОШИРЕНІ ЗАПИТАННЯ  
| MY LR WORLD

# ДОДАТКОВІ ІНСТРУМЕНТИ LR:GO

## НАДИХАЙТЕ ІНШИХ!

- БРЕНД-ФІЛЬМ
- ЛИСТІВКА
- ПРЕЗЕНТАЦІЯ
- РОЛ-АП
- MERCHANDISE



**ФЛАЄР**  
| MY LR WORLD



**ФОН ДЛЯ ZOOM**  
| MY LR WORLD



**РОЛ-АП**  
| 0096344-...



**ЛИСТІВКА**  
| 10-pack: 0096342-001  
| € 2.20



**| СТИКЕРИ**  
| 10 шт.: 96384



**ШЕЙКЕР LR**  
| 8137



**РУШНИК**  
| 96270



**ФУТБОЛКА**  
| 96322



# ДОДАТКОВА ПІДТРИМКА ЗАВДЯКИ АСОРТИМЕНТУ ПРОДУКЦІЇ LR

LR:GO



ЩОДЕННА  
ПІДТРИМКА

ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ  
МЕТАБОЛІЗМУ



ВІДНОВ-  
ЛЕННЯ

ДЛЯ БІЛЬШОЇ  
ЕФЕКТИВНОСТІ



ДЛЯ  
СПОРТ-  
СМЕНІВ

ДЛЯ ЗБІЛЬШЕННЯ  
М'ЯЗІВ



КОМПЛЕК-  
СНИЙ  
ПІДХІД

ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ТА  
КОНТРОЛЮ ВАГИ



**LR:GO**

**ВПЕРЕД!**