



FigU activ

3
Monats
Programm



Ruck Zuck
zum
Wunschgewicht!

FigU activ





3
Monats
Programm



Wenn nicht jetzt, wann dann?!

Schluss mit Ausreden!

Im Januar bieten wir Ihnen ein limitiertes **3-Monats-Figuactiv-Set** an, dessen Preis Sie umhauen wird!

Der Hammer: Nicht nur der Preis ist bombastisch, wir geben Ihnen im Diät-Monat Januar auch noch unglaubliche **1'000 PV** für den Kauf eines **3-Monats-Figuactiv-Sets!**

Merken Sie etwas?

Mit diesen **1'000 PV**, also dem Kauf eines 3-Monats-Komplettssets, erreichen Sie bereits die erste Stufe unseres grossen LR Wettbewerbs im Januar und sichern sich das limitierte LR World Cup Duft-Set!

Ran an den Speck!

FIGU
activ



3

Monats Programm



Schlank ins neue Jahr!

Unter den Top 10 der guten Vorsätze fürs neue Jahr ist der Wunsch bzw. Entschluss, sein Gewicht zu reduzieren und sich insgesamt gesünder zu ernähren, traditionell ganz vorne mit dabei. Nicht ohne Grund, denn ein Einschnitt wie der Jahreswechsel eignet sich gut als Startschuss für eine Veränderung.

Schieben auch Sie eine durchaus notwendige Diät schon länger vor sich her? Dann fassen Sie sich ein Herz und machen Sie aus einem guten Vorsatz ein gelungenes Projekt! Noch ist Zeit, Ihre Figur pünktlich zum Sommer für Minirock, Shorts & Co. zu wappnen!

Ihre treuesten Begleiter bei diesem Unterfangen sollten natürlich Sport und viel Bewegung sein, aber auch die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Genau hier scheitert leider auch so mancher Diätvorsatz gleich wieder, weil viele Diätpläne dem Abnehmwilligen die Lust aufs Abnehmen sehr viel schneller wieder verderben als die Pfunde zu schmelzen beginnen.

Daher ist es wichtig, eine Diät zu finden, die einfach und unkompliziert ist und Ihnen genügend Abwechslung und persönlichen Spielraum lässt, um das Abnehmen nicht zu einer quälenden Prozedur werden zu lassen.

Das LR Figuactiv-Programm bietet Ihnen genau so eine Diät: Einfach – Lecker – Gesund. Probieren Sie es aus, die Auswahl an Produkten kann sich sehen lassen!

FIGU activ

Das Figuactiv-Prinzip -Einfach und sicher zur Traumfigur

Mit Figuactiv können Sie Ihr Gewicht einfach, gesund und dauerhaft reduzieren, ohne auf Genuss zu verzichten. Denn das Figuactiv-Programm bietet Ihnen ein flexibles und abwechslungsreiches Diät-Programm, das es Ihnen erlaubt, Ihren Speiseplan sehr individuell zusammenzustellen. So bleibt auch für Ihre persönlichen Vorlieben genügend Raum und Sie müssen bestimmt nichts essen, das Sie nicht mögen.

Wie funktioniert Figuactiv?

Kurz und knapp: Die Figuactiv-Produkte versorgen Sie mit allen wichtigen Nährstoffen und können daher eine komplette Mahlzeit ersetzen. Je nachdem, welches Diätziel Sie verfolgen, können Sie eine, zwei oder kurzzeitig sogar alle drei Mahlzeiten durch Figuactiv-Produkte ersetzen. Für Abwechslung ist gesorgt, denn die Auswahl ist gross! Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es Figuactiv Linée+3.

Los geht's!?

In dieser Broschüre liefern wir Ihnen 5 komplette Wochenpläne mit zahlreichen Rezept- und Kombinationsideen für Ihre Figuactiv-Diät. Stellen Sie sich aus diesen Vorschlägen ganz einfach Ihr individuelles 3-Monats-Programm zusammen!

Wie viel Sie während dieser Zeit abnehmen, hängt von den verschiedensten Faktoren, wie Ihrem Ausgangsgewicht oder der Menge an Sport, den Sie treiben, ab, und natürlich gibt es – auch wenn es ungerecht ist – einfach Menschen, die schneller abnehmen als andere.

Aber keine Sorge, selbst wenn Ihr Stoffwechsel eher langsam ist und auch die ganz grosse Sportleidenschaft bei Ihnen nicht recht entbrennen mag, werden Sie mit der Figuactiv 3-Monats-Kur Gewicht verlieren, denn die Figuactiv Produkte versorgen Sie zwar mit allen notwendigen Nährstoffen, enthalten aber weniger Kalorien als eine durchschnittliche Mahlzeit.

FigUactiv

Ganz einfach:

Zweimal am Tag Figuactiv und eine weitere ausgewogene Mahlzeit!



Tipp:

Lassen Sie Heisshunger erst gar nicht entstehen.

Falls Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger bekommen, bietet Ihnen Figuactiv Linée+3 wirkungsvolle Abhilfe – so gut wie kalorienfrei, dafür aber reich an wertvollen Ballaststoffen!



Übrigens...

...die Figuactiv-Produkte eignen sich auch prima, um Ihr Gewicht zu halten oder in kurzer Zeit etwas «Weihnachts- oder Urlaubs-Speck» loszuwerden. Ersetzen Sie zum Halten Ihres Gewichts einfach dauerhaft eine Ihrer drei Mahlzeiten durch ein Figuactiv Produkt oder nehmen Sie für eine kurze «Power Diät» einfach bei allen drei Mahlzeiten ein Figuactiv Produkt zu sich.

Abnehmen leicht gemacht

Figuactiv bietet Ihnen ein sehr einfaches Diät-Programm, das viel Raum für Abwechslung und individuelle Anpassungen lässt. Wenn Sie einfach, wie im folgenden Plan vorgeschlagen, zwei Ihrer drei Mahlzeiten durch eines der leckeren Figuactiv-Produkte ersetzen, dann kann im Grunde schon nichts mehr schiefgehen. Um Ihnen den Diät-Erfolg noch zusätzlich zu erleichtern, finden Sie hier die besten Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Diät.

Viel trinken!

Trinken ist immer gut, ganz besonders während einer Diät! Eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme regt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern reduziert auch das Hungergefühl und sorgt für einen schönen Teint! Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag, gerne auch mehr.

Keine absoluten Verbote!

Wenn Sie bei einer Diät das Gefühl haben, auf all Ihre Leispeisen verzichten zu müssen, werden Sie es vermutlich nicht schaffen, diese bis zum Ende durchzuhalten. Wenn Sie ohne Pommes, Schokolade oder Sahnesosse nicht leben können, dann erlauben Sie sich einmal in der Woche eine Sünde. Wichtig ist natürlich, dass Sie diese wieder ausgleichen, am einfachsten geht das durch eine Extrainheit Sport!

Gemüse tut gut!

Essen Sie so viel Gemüse, wie Sie möchten, es hat so gut wie keine Kalorien! Wenn Ihnen rohes Gemüse zu langweilig ist, können Sie auch mal einen fettreduzierten Dipp dazu essen. Auch in den Figuactiv Suppen machen Gemüseinlagen sich prima und peppen Ihre Figuactiv-Mahlzeit zusätzlich auf!

Keine Kalorien ins Glas!

Richtig, Trinken ist wichtig und gesund. Aber nicht jedes Getränk tut Ihnen gut! Streichen Sie Cola, Säfte und Milchkaffee von Ihrem Speiseplan und sparen Sie sich diese unnötigen Kalorien, die Sie kein bisschen satt machen.

Der Stress muss weg!

Auch Stress macht dick, das ist wissenschaftlich erwiesen. Je mehr Stresshormone wir im Blut haben, desto leichter setzen wir Fettpolster an. Schaffen Sie sich Entspannungsrituale, wie regelmäßige Saunagänge, Massagen oder Sport, als Ausgleich. Als zusätzliche Hilfe bietet Ihnen der LR Brain & Body Performance Drink Mind Master einen starken Partner gegen Stress!

Struktur in den Essensplan!

Nicht selten sind Menschen überrascht, wenn Sie einmal bewusst darauf achten, was Sie im Laufe eines Tages so alles verzehren. Beschränken Sie sich daher auf die Hauptmahlzeiten und verkneifen Sie sich das ständige Essen zwischendurch. Wenn Sie es gar nicht sein lassen können, planen Sie vor- und nachmittags einen Zwischensnack ein (natürlich bestehend aus Obst und Gemüse, nicht aus Kuchen oder Schokolade!). Falls ständiger Hunger Sie dazu treibt, viel zu naschen, hilft Ihnen Figuactiv Linée+3.

Achtung vorm Jojo-Effekt!

Er ist ebenso berühmt wie berüchtigt, der Jojo-Effekt. Kaum hat man 5 Kilo abgenommen, gesellen sich schon wieder 10 neue auf die Hüften. Doch das muss nicht sein! Dieses Problem tritt fast immer nur dann ein, wenn der Abnehmende es mit der Kalorienreduzierung übertreibt. Senken Sie Ihre Kalorienzufuhr nicht zu stark, es wird Ihren Körper dazu veranlassen, den Grundumsatz zu senken. Das ist gar nicht gut, denn das heisst, dass Sie automatisch weniger verbrennen, auch wenn Sie sich gleich viel bewegen. Als Grundsatz gilt, dass man die Kalorienzufuhr nicht dauerhaft um mehr als 700 kcal senken sollte. Halten Sie sich an den folgenden 3-Monats-Plan und der Jojo-Effekt ist für Sie kein Thema.

Figu
activ



Mein 3 Monats Plan



«Starten Sie das neue Jahr mit einer Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten.»

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Figuactiv Riegel	Figuactiv Crunchy Cranberry	2 Scheiben Toast oder Vollkornbrot mit fettreduziertem Käse oder Putenaufschnitt	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Shake + Obst
Zwischen-Snack	Figuactiv Linée +3	2 Stück Obst + Tee	Figuactiv Linée +3	2 Stück Obst	Etwas Zwieback und Tee	Tee	Figuactiv Linée+3
Mittagessen	Gebratenes Pouletfleisch + gekochter Reis + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Gebratener Fisch + Kartoffeln + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Figuactiv Shake + Obst	Gebratener Fisch + Naturreis + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Gemüsepfanne + Putenstreifen + Gnocchi	Gemüseomelette + fett reduzierter Käse + Vollkornbrot + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Kalbshacksteak + Vollkornbrot + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz
Zwischen-Snack	Obstsalat + Tee	Figuactiv Linée +3	Obstsalat + Tee	1 Portion Figuactiv Linée +3	Obstsalat + Tee	Figuactiv Linée +3	Obstsalat + Tee
Abendessen	Figuactiv Suppe mit etwas frischem gedünstetem Gemüse	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Suppe + 1 Scheibe Vollkornbrot	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Suppe mit frischem, gekochtem Gemüse	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Suppe mit frischem gekochtem Gemüse

Mein 3 Monats Plan



«Bleiben Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht am Ball.»

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Riegel	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Riegel	Figuactiv Riegel	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Shake + Obst
Zwischen-Snack	Obst	Figuactiv Linee+3	Obst	Figuactiv Linee+3	Obst	Figuactiv Linee+3	Obst
Mittagessen	Vollkornnudeln + gebratenes Hähnchenfleisch + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Gebratenes Schweinefleisch + gebratenes Gemüse	1 Portion in Öl geschmortes Gemüse mit Kartoffeln + 1 Stück mageres Fleisch	Gebratener Fisch + Mais + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Figuactiv Suppe + frisches Gemüse	Figuactiv Suppe + frisches Gemüse	Nudeln mit Tomatensauce
Zwischen-Snack	Figuactiv Linée+3 + Obst	Figuactiv Linée+3 + Obst	Figuactiv Linée+3 + Obst	Figuactiv Linée+3 + Obst	Obst	Obst	Figuactiv Linée+3 + Obst
Abendessen	Figuactiv Suppe + Vollkornbrot	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Suppe	Figuactiv Suppe mit Gemüse	Figuactiv Crunchy Cranberry	Fischfilet + Erbsen & Möhren + Kartoffeln	Figuactiv Suppe + eine Scheibe Vollkornbrot



«Schon nach kurzer Zeit werden die ersten Ergebnisse sichtbar. Halten Sie sich auch weiterhin an Ihren Figuactiv-Plan, um Ihr Ziel zu erreichen.»

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Crunchy Cranberry	2 Scheiben Toast	Figuactiv Crunchy Cranberry	Halbfettmilch + Vollkorngetreideflocken
Zwischen-Snack	Obstsalat + Tee	Obst + Tee	Obst	Obst + Tee	Obst + Tee	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Mittagessen	Gebratener Fisch + gekochter Reis + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Kalbsfilet mit Gemüsesauce + Kartoffeln + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Figuactiv Suppe + frisches Gemüse	Putenfilet + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Figuactiv Suppe + Gemüse	Gebratener Fisch + gekochter Mais + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Figuactiv Riegel
Zwischen-Snack	Obst	Obst + Tee	Obst + Tee	Obst	Obstsalat + Tee	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Abendessen	Figuactiv Suppe + Gemüse	Figuactiv Suppe + Gemüse	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Riegel	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Suppe + Gemüse	Figuactiv Suppe + Gemüse

«Übergewicht belastet Ihren Körper. Mit einer gesunden Diät tun Sie sich nicht nur optisch etwas Gutes.»



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Crunchy Cranberry	Halbfettmilch + Vollkorngetreideflocken
Zwischen-Snack	Obstsalat + Tee	Obst + Tee	Obst	Obst + Tee	Obst + Tee	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Mittagessen	Figuactiv Suppe + fettreduzierter Käse	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Suppe	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Riegel
Zwischen-Snack	Obst	Obst + Tee	Obst + Tee	Fettarmer Joghurt + Getreideflocken + Honig	Obstsalat + Tee	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Abendessen	Gebratenes Hähnchenfleisch + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Gebratenes Hähnchenfleisch + gekochte Vollkornnudeln + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Putenfleisch + Kartoffelpüree + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Gebratener Fisch + gekochte Erbsen + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Lachsfilet + gekochtes Gemüse + Reis	Gebratener Fisch + gekochte Kartoffeln + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	1 Portion Figuactiv Suppe + frisches Gemüse + 1 Scheibe Vollkornbrot



«Der Winter ist vorbei.
Bringen Sie Ihren Körper
für den Frühling in Form.»

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Shake + Obst	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Shake	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Crunchy Cranberry
Zwischen-Snack	Obstsalat + Tee	Obst + Tee	Obst	Obst + Tee	Obst + Tee	Figuactiv Linée+3	Obstsalat + Tee
Mittagessen	Risotto mit Gemüse + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Figuactiv Shake + Obst	Bunte Gemüse- pfanne mit Fleischbällchen	Gebratenes Schweinefleisch + Pilze + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	Figuactiv Suppe	Gebratenes Hähnchenfleisch mit Tomaten + kleine ge- kochte Nudeln	Gebratener Fisch + gekochter Reis + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfef- fer und Salz
Zwischen-Snack	Obst	Obst + Tee	Obst + Tee	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Abendessen	Figuactiv Suppe mit Gemüse	Gebratener Fisch + gekochter Reis oder Vollkornbrot + Salat der Saison mit etwas mildem Essig, Olivenöl, Pfeffer und Salz	1 Portion Figuactiv Shake + Obst	1 Figuactiv Riegel	Gebratener Fisch + gekochtes Gemüse + Vollkornzwie- back + Olivenöl	1 Figuactiv Riegel	1 Portion Figuactiv Suppe + frisches Gemüse

Grundsätzlich gilt:

- ✓ 1 normale Mahlzeit pro Tag + 2 x Figuactiv Mahlzeitenersatz (Shake, Suppe, Riegel)
- ✓ Die normale Mahlzeit sollte nicht zu aus Pommes + Currywurst bestehen, sondern normal bis leicht sein
- ✓ Bei Salaten keine Sahne-Dressings, sondern hochwertiges Öl + Essig (Balsamico-Essig, Himbeer-Essig, Wein-Essig, etc.), Salz, Pfeffer
- ✓ Zwischen-Snacks sollten kaum bis keine Kalorien enthalten (Linée +3, Tee, Zwieback, etc.)
- ✓ Wenn Obst angegeben ist, nicht zu oft und wenn, dann nicht zu reichhaltig auf kalorienhaltiges Obst (Ananas, eingelegte Pfirsiche, Banane, Weintrauben) zurückgreifen. Lieber leichtes Obst wie Äpfel



FigU
activ



FigU
activ

3
Monats
Programm

Restart
your body!

