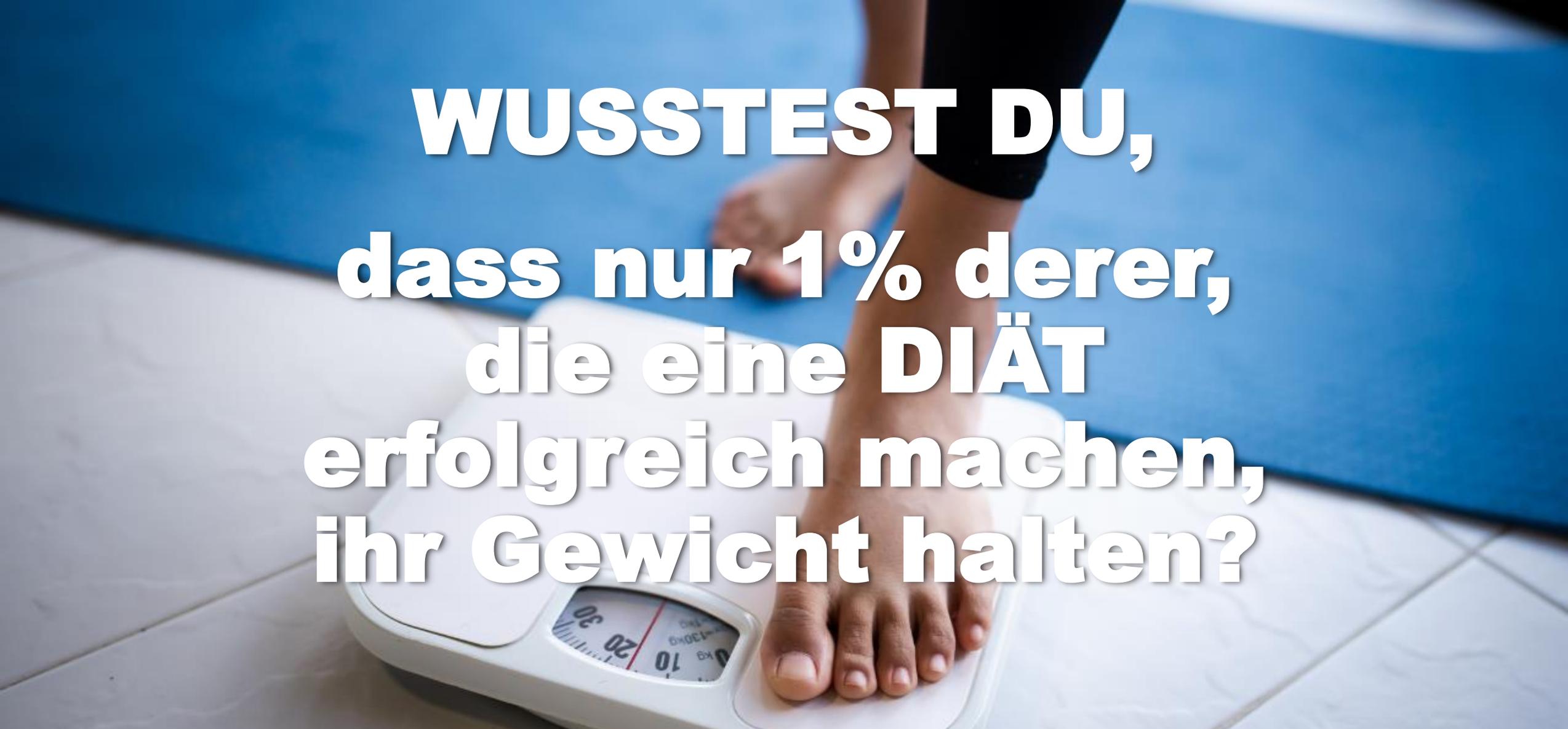


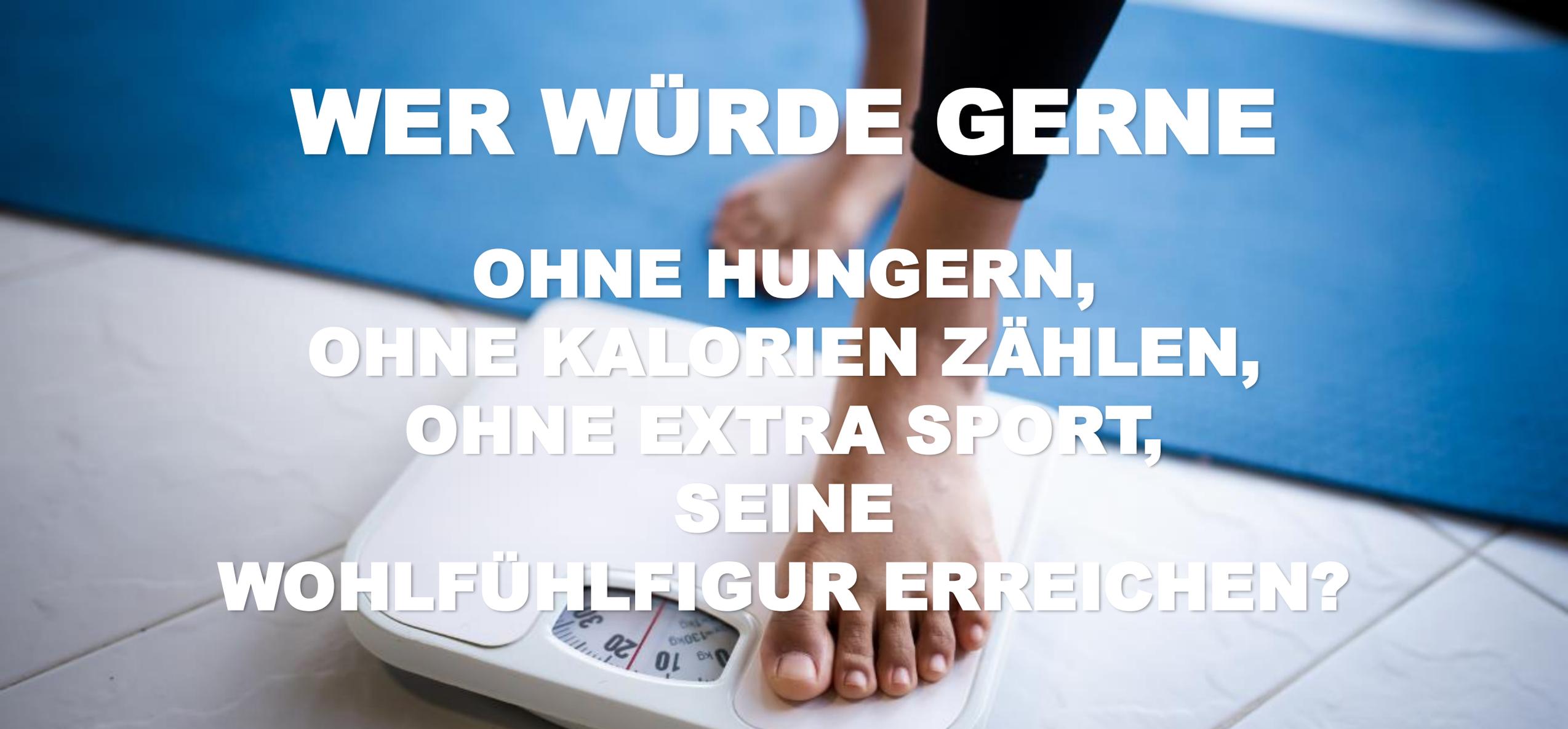
DIÄT WAR GESTERN

FIGUR-MANAGEMENT mit SYSTEM





**WUSSTEST DU,
dass nur 1% derer,
die eine DIÄT
erfolgreich machen,
ihr Gewicht halten?**

A close-up photograph of a person's feet standing on a white digital scale. The person is wearing black leggings. The scale is on a light-colored tiled floor. A blue mat is visible in the background. The text is overlaid on the image in large, bold, white letters.

**WER WÜRD E GERNE
OHNE HUNGERN,
OHNE KALORIEN ZÄHLEN,
OHNE EXTRA SPORT,
SEINE
WOHLFÜHLFIGUR ERREICHEN?**



**HEUTE GEHT ES
DARUM**

WIE MAN EINFACH, EFFEKTIV UND ALLTAGSTAUGLICH SEIN WOHLFÜHLGEWICHT ERREICHT

OHNE HUNGERN • OHNE KALORIEN ZÄHLEN • OHNE JOJO-EFFEKT • OHNE EXTRA SPORT

**EINFACHE
UMSETZUNG**



**HEUTE GEHT ES
DARUM**

WIE MAN DEN STOFFWECHSEL MIT DEN RICHTIGEN NÄHRSTOFFEN AKTIVIERT

OHNE HUNGERN • OHNE KALORIEN ZÄHLEN • OHNE JOJO-EFFEKT • OHNE EXTRA SPORT

**EINFACHE
UMSETZUNG**

**RICHTIGEN
NÄHRSTOFFE**



**HEUTE GEHT ES
DARUM**

ZU VERSTEHEN, WIE INSULIN UND GLUKOGEN DAS ABNEHMEN BEEINFLUSSEN
Und den 4 G der **BODY MISSION**
GEWICHT RUNTER – GESUNDHEIT RAUF – GUTES TUN – GELD VERDIENEN

OHNE HUNGERN • OHNE KALORIEN ZÄHLEN • OHNE JOJO-EFFEKT • OHNE EXTRA SPORT

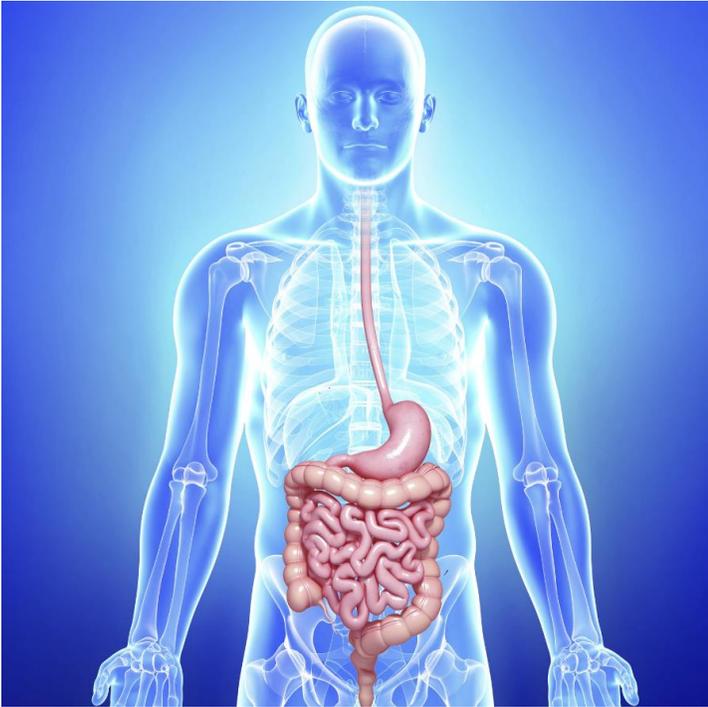
**EINFACHE
UMSETZUNG**

**RICHTIGEN
NÄHRSTOFFE**

**INSULIN &
GLUKAGON**

WESHALB DIÄTEN SCHEITERN

Kein ganzheitlicher Ansatz ohne Bewusstsein für die Ursachen zu schaffen und diese dauerhaft zu verändern.



- Meist nicht funktional, radikal und kurzfristig
- Nährstoffunterversorgung, dadurch Heißhunger und Müdigkeit
- Nicht praktikabel, zeitaufwändig, keine nachhaltige Umstellung
- JoJo-Effekt

Ein gesunder Darm ist **entscheidend für die Nährstoffaufnahme**, die **Fettverbrennung**, das **Immunsystem** und sogar für die **Hormonregulation**.

→ Ist der Darm überlastet oder „verklebt“, funktioniert der Stoffwechsel nicht mehr richtig → Abnehmen wird blockiert.

INSULIN - GLUKAGON

Diese beiden Hormone wirken antagonistisch, sind also ein Gegenspieler-Paar.
Bedeutet, wo das eine ist, ist das andere nicht!

INSULIN

Bremst den Fettabbau

Fördert Fettspeicherung:

Überschüssige Glukose wird – wenn die Glykogenspeicher voll sind – in Fett umgewandelt.

Hemmt Lipolyse:

Insulin blockiert Enzyme, die Fett aus den Fettzellen zur Energiegewinnung freisetzen könnten.

Fazit:

Hohe Insulinspiegel → erschwerter Fettabbau
→ Gewichtsreduktion wird gebremst

GLUKAGON

Fördert den Fettabbau

Aktiviert Fettverbrennung (Lipolyse):

Glukagon regt Enzyme an, die gespeichertes Fett, freisetzen.

Unterstützt Ketogenese:

Bei niedrigen Insulinwerten und erhöhtem Glukagonspiegel kann der Körper vermehrt Fett zur Energiegewinnung nutzen.

Fazit:

Hoher Glukagonspiegel → mehr Fettabbau
→ begünstigt Gewichtsreduktion

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

Beeinflussen direkt, welches Hormon überwiegt.

Kohlenhydratreiche Ernährung = mehr Insulin | Fasten, Low Carb, Sport = mehr Glukagon



SPAZIEREN GEHEN

Eine Stunde zügiges spazieren gehen im Wald, verbrennt gleich viele Kalorien, als eine Stunde Krafttraining



ZWISCHENMAHLZEITEN

Zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens 4 Stunden ohne Essen liegen, auch Kleinigkeiten wie z.B.: nur eine einzige Weintraube blockiert das Glukagon



91 ESSENTIELLE NÄHRSTOFFE

Wir brauchen täglich 91 essentielle Nährstoffe, um gesund zu bleiben / zu werden. Um ausreichend versorgt zu sein, sollte man diese über hochwertige und bioverfügbare Nahrungsergänzungen sublimieren

NÄHRSTOFFE ZUFÜHREN, DOCH WELCHE?



406 KCAL

20 GRAMM

12 GRAMM

3 GRAMM

45 GRAMM

KALORIEN

FETT

PROTEIN

**BALLAST
STOFFE**

**KOHL-
HYDRATE**



218 KCAL

3,1 GRAMM

21 GRAMM

7,3 GRAMM

14 GRAMM

**Vollwehrt-Mahlzeiten wie LR *FiguActive*
Produkte (Suppen, Shakes & Flakes)**



Auszug aus dem
Webinar von
**Dr. med
Sven Werchan**
über das
Figurmanagement
System
BODY MISSION



NÄHRSTOFFE ZUFÜHREN, DOCH WELCHE?



~ € 5

406 KCAL

20 GRAMM

12 GRAMM

3 GRAMM

45 GRAMM

KALORIEN

FETT

PROTEIN

BALLAST
STOFFE

KOHLE-
HYDRATE



~ € 2,8

218 KCAL

3,1 GRAMM

21 GRAMM

7,3 GRAMM

14 GRAMM

Vollwehrt-Mahlzeiten wie LR *FiguActive*
Produkte (Suppen, Shakes & Flakes)



Auszug aus dem
Webinar von
**Dr. med
Sven Werchan**
über das
Figurmanagement
System
BODY MISSION



MEHR GESUNDHEIT = MEHR ERGEBNIS



Auszug aus dem
Webinar von
**Dr. med
Sven Werchan**
über das
Figurmanagement
System
BODY MISSION



MEHR ERGEBNIS = MEHR WOHLBEFINDEN

Insulin

VORTEILE EINER BODY MISSION VOLLWERTMAHLZEIT

Insulinkurve nach einer FIGUACTIVE Mahlzeit



Keine Fettverbrennung 😊

Fettverbrennung 😊

Zeit



Auszug aus dem
Webinar von
**Dr. med
Sven Werchan**
über das
Figurmanagement
System
BODY MISSION



VORTEILE DER BODY MISSION

**Stoffwechsel und Fettstoffwechsel wird aktiviert • Autophagie wird gefördert
Optimale Nährstoffversorgung • Positiver Mahlzeiten-Ersatz-Effekt**



Kombination aus Eiweiß, Mikronährstoffen & Ballaststoffen
→ sättigend und stoffwechselaktivierend

Niedrige glykämische Last
→ geringer Insulinreiz, langfristiger Blutzucker

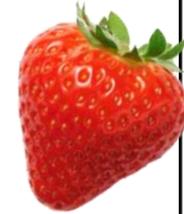
Glukagon wird aktiviert
→ Fett wird bevorzugt zur Energiegewinnung genutzt

Einfach umsetzbar und alltagstauglich
→ hohe Erfolgsrate und gute Langzeitwirkung

LR BODY MISSION

Die **LR BODY MISSION** setzt sich aus drei Bausteinen zusammen.
Zusammen führen diese zu einem Konzept mit nachhaltigen Erfolgen!

LR
FIGU
ACTIVE



LR FIGUACTIVE
Shakes, Suppen & Flakes



Smarte Begleiter



Rezepte und
Ernährungspläne





FIGU ACTIVE

FIGURMANAGEMENT MIT SYSTEM

BODY MISSION • BESSER • LECKER FÜR JEDEN GESCHMACK • EFFEKTIV



LECKERE SHAKES ZUM VERLIEBEN

Herrlich cremiger Genuss für süße Momente – ersetzt im Handumdrehen eine volle Mahlzeit.



MADE IN GERMANY



VEGAN



ZUCKER-ARM



HOHER PROTEINGEHALT**



HOHER BALLASTSTOFFGEHALT



NATÜRLICHE AROMEN



LAKTOSE-FREI



GLUTEN-FREI***

KÖSTLICHE SUPPEN FÜR FEINSCHMECKER

Hochwertige Ballaststoffe, zum Beispiel aus natürlichen Flohsamenschalen und vegane Proteine unterstützen dich auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht.



BEERIGE KNUSPER-FLAKES

Mit knackigen Flakes, fruchtigen Himbeeren und zarten Schokostückchen wird dein Frühstück zum smarten Vergnügen.

*Außer LR FIGUACTIVE Juicy Tomato Soup. Diese enthält Zucker aus natürlichen Rohstoffen (z. B. Tomaten). **Proteine tragen zum Erhalt und zur Zunahme von Muskelmasse bei Ohne Zuckerzusatz. LR FIGUACTIVE Crusty Raspberry Flakes sind zuckerarm, wenn gemäß Anweisung zubereitet. ***Außer LR FIGUACTIVE Crusty Raspberry Flakes.

REINE, NATURBASIERENDE FORMEL

	FREI VON PALMÖL	FREI VON GESCHMACKS- VERSTÄRKERN	FREI VON KÜNSTLICHEN FARBSTOFFEN	FREI VON KÜNSTLICHEN AROMEN	LACTOSEFREI	GLUTENFREI
SHAKES						
SUPPEN						
FLAKES						 GLUTEN AUS HAFERFLOCKEN



EINFACH ZUBEREITET



SHAKES



3 x 300 ml
Sojamilch



SUPPEN



7 x 350 ml
Wasser



FLAKES



6 x 300 ml
Sojamilch

LR

FIGU
ACTIVE



SMARTE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Mit den LR FIGUACTIVE Riegeln bist du für den kleinen Hunger zwischendurch versorgt.



LR FIGUACTIVE Riegel Berry Snack

Wunderbar knusprig und fruchtig. Mit echtem Kakao, fruchtigen Johannisbeeren hochwertigem Wheyprotein und nur 124 Kalorien.



LR FIGUACTIVE Riegel Almond Snack

Wunderbar knusprig und cremig. Mit echtem Kakao, knusprigen Mandeln, hochwertigem Wheyprotein und nur 130 Kalorien.



MADE IN GERMANY



ZUCKER-
ARM



VEGETARISCH



HOHER
PROTEINGEHALT*



NATÜRLICHE
AROMEN



HOHER
BALLASTSTOFF-
GEHALT

DIE SMARTEN BEGLEITER*



PRO BALANCE

4 Tabletten nach jeder Mahlzeit, zur Unterstützung deines Säure-Basen-Haushalts.***



PROTEIN POWER

Für den kleinen Hunger am Abend zur Unterstützung deiner Muskulatur**



KRÄUTER FASTENTEE

Für die tägliche Versorgung mit reichlich Flüssigkeit

*Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

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

***Das Magnesium in Pro Balance trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei.

FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH

MEIN ERGEBNISS, NACH NUR 6 WOCHEN



Helmut R..

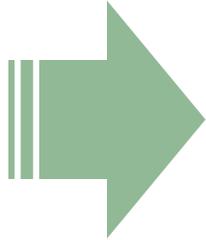
Helmut R..

A photograph of three people in a gym setting, high-fiving in front of a large window. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting sunrise or sunset. The individuals are wearing athletic wear, and their expressions are joyful. The background shows gym equipment and a view of buildings outside.

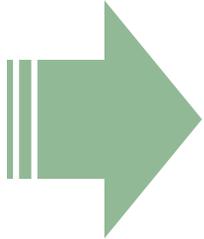
WIE FUNKTIONIERT DIE LR BODY MISSION IN DER PRAXIS

ISS SMART

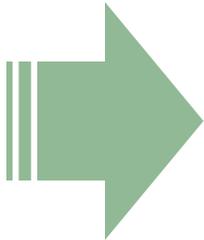
SCHLUSS MIT JOJO-EFFEKT



Gewicht reduzieren:
Einfach 2 Mahlzeiten
pro Tag ersetzen*



Gewicht halten:
Einfach 1 Mahlzeiten
pro Tag ersetzen*



Gewicht erhöhen:
1 bis 2 Mahlzeiten
zusätzlich pro Tag



LR
**FIGU
ACTIVE**



***Gewichtskontrolle:** Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeilerersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen und Flakes) trägt zur Gewichtsabnahme bei. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollten täglich zwei Hauptmahlzeiten ersetzt werden.

***Gewichtserhaltung:** Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeilerersatz (LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen und Flakes) trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Um die angegebene Wirkung zu erzielen, sollte täglich eine Hauptmahlzeit durch einen Mahlzeilerersatz ersetzt werden.

BODY MISSION SET-ANGEBOTE

FÜR DIE KLEINEN ZIELE

LR BODY MISSION • 1 MONAT

- 5 x LR FIGUACTIVE freie Wahl*
- 1 x Protein Power
- 1 x Pro Balance
- 1 x Kräuter Fastentee
- LR Shaker gratis

pro Tag
€ 6,63*

SPARE BIS ZU € 93,49

81260

Katalogpreis: € 327,99

Kundenpreis: € 278,49

Partnerpreis: € 234,50



*Um für einen Monat lang 2 Mahlzeiten am Tag ersetzen zu können, wähle 2 x Suppen, 2 x Shakes und 1 x Flakes.

**Um für drei Monate lang 2 Mahlzeiten am Tag ersetzen zu können, wähle 6 x Suppen, 6 x Shakes und 3 x Flakes.

BODY MISSION SET-ANGEBOTE

FÜR DIE KLEINEN ZIELE

LR BODY MISSION • 1 MONAT

- 5 x LR FIGUACTIVE freie Wahl*
- 1 x Protein Power
- 1 x Pro Balance
- 1 x Kräuter Fastentee
- LR Shaker gratis

pro Tag
€ 6,63*

SPARE BIS ZU € 93,49

81260

Katalogpreis: € 327,99

Kundenpreis: € 278,49

Partnerpreis: € 234,50



FÜR DIE GROSSEN ZIELE

LR BODY MISSION • 3 MONATE

- 15 x LR FIGUACTIVE freie Wahl**
- 3 x Protein Power
- 3 x Pro Balance
- 3 x Kräuter Fastentee
- LR Shaker gratis

pro Tag
€ 6,08*

SPARE BIS ZU € 249,49

81261

Katalogpreis: € 872,99

Kundenpreis: € 765,99

Partnerpreis: € 623,50



*Um für einen Monat lang 2 Mahlzeiten am Tag ersetzen zu können, wähle 2 x Suppen, 2 x Shakes und 1 x Flakes.

**Um für drei Monate lang 2 Mahlzeiten am Tag ersetzen zu können, wähle 6 x Suppen, 6 x Shakes und 3 x Flakes.

**WÄHLE
DEIN
SET**

R

BODY MISSION

**UND HOLE DIR DEIN
WOHLFÜHLGEWICHT**

**WÄHLE
DEIN
SET**

R

BODY MISSION

**UND VIEL
SPASS & ERFOLG**