HEALTH & BEAUTY

LR **FIGU**ACTIVE **Relaunch**

FAQs | Häufig gestellte Fragen

INHALTSVERZEICHNIS

1. ALLGEMEINES ZU LR **FIGU**ACTIVE UND **LR BODY MISSION**

1.1. Was ist LR **FIGU**ACTIVE?
1.2. Was ist die **LR BODY MISSION?**
1.3. Welche und wie viele Mahlzeiten ersetze ich durch LR **FIGU**ACTIVE?
1.4. Werde ich durch LR **FIGU**ACTIVE satt oder sind Zwischenmahlzeiten erlaubt?
1.5. Spielt es eine Rolle, wann ich die Hauptmahlzeit esse?
1.6. Darf ich zu den LR **FIGU**ACTIVE Mahlzeiten noch etwas hinzufügen?
1.7. Darf ich abends Kohlenhydrate essen?
1.8. Wie viel soll man trinken und welche Getränke sind zu bevorzugen?
1.9. Darf ich Alkohol trinken?
1.10. Können Schwangere / Stillende / Kinder LR **FIGU**ACTIVE nehmen?
1.11. Sind die LR **FIGU**ACTIVE Produkte laktosefrei?
1.12. Sind die LR **FIGU**ACTIVE Produkte glutenfrei?
1.13. Sind die LR **FIGU**ACTIVE Produkte vegan?
1.14. Wie lange darf man einzelne Mahlzeiten durch LR **FIGU**ACTIVE ersetzen?
1.15. Seitdem ich meine Ernährung umgestellt habe, habe ich manchmal Kopfschmerzen. Woran liegt das?
1.16. Wie viel nehme ich durch LR **FIGU**ACTIVE ab?
1.17. Mit welchen Produkten kann ich die LR **FIGU**ACTIVE Produkte sinnvoll ergänzen?
1.18. Wozu und wie oft brauche ich Protein Power?
1.19. Was macht Pro Balance?
1.20. Was mache ich, wenn ich mein Zielgewicht erreicht habe?
1.21. Was mache ich, wenn ich wieder zunehme?
1.22. Was ist der Hauptgrund für eine Gewichtszunahme?
1.23. Wie kann man denn am besten Gewicht reduzieren?

2. LR **FIGU**ACTIVE **– WAS GIBT ES NEUES ZU BERICHTEN?**

2.1. Was hat sich an den LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen und Flakes verändert?
2.2. Welche Geschmacksrichtungen gibt es?
2.3. Wie bereite ich die LR **FIGU**ACTIVE Suppen, Shakes und Flakes zu?
2.4. Haben sich die Verpackungsgrößen verändert?
2.5. Hat sich die **LR BODY MISSION** verändert?
2.6. Wie abwechslungsreich ist die **LR BODY MISSION?**

1. ALLGEMEINES ZU LR FIGUACTIVE UND LR BODY MISSION

1.1. Was ist LR FIGUACTIVE?

Die LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen und Flakes sind Mahlzeitenersatzprodukte, die alle wichtigen Nährstoffe in der erforderlichen Menge enthalten. Sie können zur Gewichtsabnahme oder zur Gewichtskontrolle eingesetzt werden.[1,2] Zusammen mit gesunder Ernährung und Bewegung unterstützen sie ein nachhaltiges und gesundes Gewichtsmanagement.

1.2. Was ist die LR BODY MISSION?

Die **LR BODY MISSION** ist bereits seit vielen Jahren ein beliebtes Erfolgskonzept, um langfristig und nachhaltig individuelle Gewichtsziele[1,2] zu erreichen und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Das Konzept besteht aus drei Teilen:

- LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen und Flakes als Mahlzeitenersatz,
- Kräuter Fastentee, Pro Balance und Protein Power als smarte Begleiter,
- Online-Support auf www.body-mission.com mit leckeren Rezepten, Fitness-Übungen, Wochenplänen und Tipps & Tricks, die dabei helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und Ziele zu erreichen sowie langfristig zu halten.

1.3. Welche und wie viele Mahlzeiten ersetze ich durch LR FIGUACTIVE?[3,4]

Die Möglichkeiten sind vielfältig, genauso wie deine Ziele. Wenn du dein Gewicht gezielt halten möchtest, empfehlen wir dir, eine von drei Mahlzeiten zu ersetzen. Möchtest du dein Gewicht reduzieren, ersetze zwei Mahlzeiten am Tag durch LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen oder Flakes. Einmal pro Tag sollte eine ausgewogene, fettreduzierte dritte Mahlzeit verzehrt werden. Welche Mahlzeit das ist, kannst du selbst entscheiden.

Ein Beispiel: zum Frühstück einen LR **FIGU**ACTIVE Shake, zu Mittag eine ausgewogene, fettreduzierte Mahlzeit (z. B. Fisch, Gemüse und Salat) und als Abendessen eine leckere LR **FIGU**ACTIVE Suppe. Achte darauf, dass du immer frühstückst. Ein Frühstück regt den Stoffwechsel an und verhindert so, dass der Körper auf Energiesparmodus schaltet. Wer gefrühstückt hat, stürzt sich nicht mit Heißhunger auf das Mittagessen.

1.4. Werde ich durch LR FIGUACTIVE Shakes, Suppen und Flakes satt oder sind Zwischenmahlzeiten erlaubt?

Der LR **FIGU**ACTIVE Mahlzeitenersatz enthält alle Nährstoffe, die der Körper täglich während einer kalorienreduzierten Ernährung benötigt. Ein Hungergefühl tritt oft nur in den ersten Tagen auf. Hat der Körper sich erst einmal auf Fettverbrennung eingestellt, verschwindet der Hunger meist von allein. Wenn nicht, trinke zusätzlich Wasser oder Tee und warte einige Minuten.

---

1 https://www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523011430.pdf
2 Pro Tag sind 2-3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungezuckerter Tee, erforderlich.
3 Gewichtskontrolle: Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen oder Flakes trägt zur Gewichtsabnahme bei.
4 Gewichtserhaltung: Das Ersetzen von einer der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen oder Flakes trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.

Hast du dann immer noch Hunger, kann der Kräuter Fastentee oder ein Snack wie Protein Power helfen. Auch etwas Gemüse (Paprika, Gurke, Tomaten, Kohlrabi o. ä.) kann zwischendurch gegessen werden. Obst und Gemüse sollten natürlich auch in die Ernährung integriert werden, dies aber nur zu den Mahlzeiten und nicht zwischendurch. Empfehlenswert ist hier Rohkost wie Möhren, Gurken und auch Paprika. Bei Obst solltest du nach Möglichkeit auf Bananen und Weintrauben verzichten, da diese sehr viel Zucker enthalten.

1.5. Spielt es eine Rolle, wann ich meine Hauptmahlzeit esse?
Idealerweise sollte mittags die Hauptmahlzeit gegessen werden. Allerdings ist es aus lebenspraktischen Gründen für viele passender, abends mit der Familie oder Freunden zu essen. Das ist auch möglich. Achte darauf, dass die Hauptmahlzeit bestenfalls immer zum gleichen Zeitpunkt gegessen wird und nicht zu wechselnden Tageszeiten.

1.6. Darf ich zu den LR **FIGU**ACTIVE **Mahlzeiten noch etwas hinzufügen?**
Mit den LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen oder Flakes kannst du deine Mahlzeiten vielseitig und abwechslungsreich gestalten, da du aus insgesamt acht verschiedenen Geschmacksrichtungen auswählen kannst. Zusätzlich erhältst du mit deinem digitalen **LR BODY MISSION** Support unter www.body-misison.com viele leckere Rezepte, die deinen Alltag mit der **LR BODY MISSION** besonders vielseitig machen. Du kannst zum Beispiel frisches Obst und Gemüse mit bis zu 50 kcal (z.B. 60 g Brokkoli) zu deinen Shakes, Suppen und Flakes hinzufügen – so wird deine **LR BODY MISSION** abwechslungsreich und du nimmst trotzdem nur ca. 250 kcal pro Mahlzeit zu dir.

1.7. Darf ich abends Kohlenhydrate essen?
Du kannst auch bei einer Hauptmahlzeit am Abend Kohlenhydrate essen. Allerdings sollten es keine größeren Mengen (mehr als 100 g) an schnell verfügbaren Kohlenhydraten wie Nudeln, Weißbrot oder weißer Reis sein. Vollkornbrot, -nudeln oder Naturreis sind ebenso wie alle Arten von Gemüse und Salat besser geeignet.

1.8. Wie viel soll man trinken und welche Getränke sind zu bevorzugen?
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt, mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Tees pro Tag zu trinken[5]. Gerade während einer Diät ist der Flüssigkeitsbedarf dazu noch höher als sonst.[6] Mineralwasser und ungesüßte Tees, wie der Kräuter Fastentee, haben keine Kalorien. Durch das Trinken wird der Stoffwechsel im Körper angeregt und dein Körper muss ständig arbeiten. Damit du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst, empfehlen wir dir, dich an einen bestimmten Stundenplan zu halten. Mache es dir zur Gewohnheit, nach einem Plan zu trinken – täglich.

1.9. Darf ich Alkohol trinken?
Alkohol unterbricht die Fettverbrennung und liefert zusätzliche Kalorien. Er ist daher während des Abnehmens grundsätzlich nicht geeignet. Ausnahmen zu besonderen Anlässen sind natürlich möglich, sollten aber Ausnahmen bleiben.

---

[5] https://www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523011430.pdf
[6] Pro Tag sind 2-3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungezuckerter Tee, erforderlich.

1.10. Können Schwangere / Stillende / Kinder LR **FIGU**ACTIVE **nehmen?**
Grundsätzlich sollten die oben genannten Personenkreise keinen Ernährungsplan mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion verfolgen. Ob es möglich ist, ab und an eine Mahlzeit durch LR **FIGU**ACTIVE zu ersetzen, solltest du mit deinem Arzt besprechen.

1.11. Sind die LR **FIGU**ACTIVE **Produkte laktosefrei?**
Alle Suppen, Shakes und Flakes sind laktosefrei.

1.12. Sind die LR **FIGU**ACTIVE **Produkte glutenfrei?**
Alle Suppen und Shakes sind frei von Gluten. Die Flakes sind nicht frei von Gluten.

1.13. Sind die LR **FIGU**ACTIVE **Produkte vegan?**
Alle Suppen, Shakes und Flakes sind vegan und basieren auf Kombinationen aus den pflanzlichen Proteinen Erbse, Kichererbse, Ackerbohne und Soja.

1.14. Wie lange darf man einzelne Mahlzeiten durch LR **FIGU**ACTIVE **ersetzen?**
Da die LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen, Flakes den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen, kannst du die Produkte so lange genießen, bis das persönliche Wunschgewicht erreicht ist. Auch für das langfristige Gewichtsmanagement eigenen sich die Produkte. Du kannst einfach weiterhin eine Mahlzeit am Tag durch eine LR **FIGU**ACTIVE Mahlzeit ersetzen.

1.15. Seitdem ich meine Ernährung umgestellt habe, habe ich manchmal Kopfschmerzen. Woran liegt das?
Aus Erfahrung wissen wir, dass Menschen, die ihr Gewicht reduzieren möchten, manchmal zu wenig trinken. Während einer Gewichtsreduktion solltest du pro Tag 2-3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit zu dir nehmen. Hierfür eignet sich zum Beispiel Mineralwasser oder der Kräuter Fastentee.

1.16. Wie viel nehme ich durch LR **FIGU**ACTIVE **ab?**
Da dies von vielen Faktoren abhängt, kann man dazu keine pauschale Aussage treffen. Die tägliche körperliche Beanspruchung, Alter, Geschlecht, wie viele Mahlzeiten durch LR **FIGU**ACTIVE ersetzt werden und wie hoch das Ausgangsgewicht ist, spielen wesentliche Rollen. Fakt ist, die eine Person nimmt sehr schnell ab, die andere etwas langsamer. Lasse dich nicht entmutigen – auch kleine Schritte führen zum Ziel!

1.17. Mit welchen Produkten kann ich die LR **FIGU**ACTIVE **Produkte sinnvoll ergänzen?**
Die LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen und Flakes können dich bei unterschiedlichen Zielen unterstützen. Natürlich hält LR auch weitere Produkte bereit, die sich für deine persönlichen Bedrüfnisse eignen.

Für einen aktiven Alltag könnten folgende Produkte interessant sein:
– Aloe Vera Drinking Gel Active Freedom
– Active Freedom Kapseln
– Protein Power
– Colostrum Liquid
– Colostrum Kapseln

Für die Rundumversorgung sind folgende Produkte vielleicht für dich interessant:
– Vita Active
– Super Omega
– Pro Balance
– Mind Master

Frag am Besten deinen LR Vertriebspartner und informiere dich über das weitere Sortiment.

1.18. Wozu und wie oft brauche ich Protein Power?
Protein Power verbessert die Eiweißversorgung. Dies dient dem Erhalt der Muskelmasse[7], welche eine der größten Energieverbrenner im Körper ist. Zusätzlich erhöhen Muskeln den Grundumsatz, da sie mehr Energie benötigen. Somit können Muskeln vor dem Jo-Jo Effekt schützen. Genieße Protein Power[8] vor allem abends, wenn der kleine Hunger kommt.

1.19. Was macht Pro Balance?
Pro Balance unterstützt einen ausgeglichenen Säure-Basen Haushalt[9]. Nehme deshalb 4 Tabletten nach jeder Mahlzeit mit reichlich Wasser ein.

1.20. Was mache ich, wenn ich mein Zielgewicht erreicht habe?
Erstmal kannst du sehr stolz auf dich sein! Um den Übergang in ein neues Gleichgewicht zu finden, und langfristig Erfolge zu feiern, solltest du weiterhin eine Mahlzeit pro Tag mit einem LR **FIGU**ACTIVE Shake, einer Suppe oder den Flakes ersetzen. Idealerweise nutzt du mittags oder abends noch die LR **FIGU**ACTIVE Mahlzeiten und achtest auf eine ausgewogene Ernährung. Du solltest zu jeder Mahlzeit viel Eiweiß essen, insbesondere abends und Zwischenmahlzeiten weiterhin meiden. Natürlich solltest du auch deine neuen gesunden Lebensgewohnheiten (ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung) beibehalten.

1.21. Was mache ich, wenn ich wieder zunehme?
Wenn du eine Zunahme bemerkst, kannst du für einige Tage wieder LR **FIGU**ACTIVE nutzen. Achte auch darauf, dass du dich im Alltag ausreichend bewegst und dich ausgewogen ernährst. So bringst du dein Gewicht rasch wieder ins Gleichgewicht.

1.22. Was ist der Hauptgrund für eine Gewichtszunahme?
In den meisten Fällen hat man mehr gegessen, als der Körper gebraucht hat.
Die moderne Ernährungswissenschaft und Medizin ist sich einig, das ein länger andauernder Energieüberschuss (zu viele Kalorien) einer der Hauptgründe für eine Gewichtszunahme ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Energieüberschuss durch zu viele Kohlenhydrate oder zu viel Fett entstanden ist.

---

[7] Proteine tragen zur Erhaltung der Muskelmasse bei.
[8] Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
[9] Das Magnesium in Pro Balance trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Elektrolytgleichgewicht bei.

1.23. Wie kann man denn am besten Gewicht reduzieren?

Vorübergehend die Kalorienzufuhr d.h. die Energiezufuhr zu reduzieren, ist die grundlegendste und wichtigste Empfehlung seriöser Medizin und der Ernährungswissenschaft. Alle funktionierenden Methoden zur Gewichtsreduktion auf dem Markt beruhen letztlich darauf. Verschieden sind nur die Wege, dies zu erreichen. Die **LR BODY MISSION** nutzt dieses Prinzip (und weitere) in Form eines ganzheitlichen Konzepts, welches neben den LR FIGUATIVE Produkten auch Unterstützung für ausreichend Bewegung und abwechslungsreiche Ernährung bietet.

2. LR **FIGU**ACTIVE – WAS GIBT ES NEUES ZU BERICHTEN?

2.1. Was hat sich an den LR **FIGU**ACTIVE Produkten verändert?

Die LR **FIGU**ACTIVE Suppen, Shakes und Flakes wurden unter die Lupe genommen und unter höchsten Qualitätsansprüchen optimiert. Wir haben die Vorteile der neuen Produkte für dich zusammengefasst:

- Zuckerarm[10]
- Gesüßt mit Stevia[11]
- Hoher Ballaststoffgehalt, z. B. aus Flohsamenschalen
- Hoher Proteingehalt (vegan, u. a. aus Erbse, Kichererbse, Ackerbohne und Soja)
- Nur natürliche Aromen
- 100 % vegan
- Frei von Gluten[12] & Laktose
- Frei von Palmöl, künstlichen Farbstoffen & Geschmacksverstärkern

2.2. Welche Geschmacksrichtungen gibt es?

Durch die Auswahlmöglichkeiten zwischen Suppen, Shakes und Flakes wird deine **LR BODY MISSION** niemals langweilig. Zudem hast du die Möglichkeit, viele Geschmacksrichtungen auszuprobieren und deine ganz individuellen Lieblinge zu entdecken. Folgende Geschmacksrichtungen bieten wir ab jetzt an:

- Suppen: Juicy Tomato, Spicy Curry, Yummy Veggie
- Shakes: Lovely Coffee, Smooth Cocoa, Fruity Strawberry, Soft Vanilla
- Flakes: Crusty Raspberry Flakes

2.3. Wie bereite ich die Produkte zu?

Die Zubereitung der LR **FIGU**ACTIVE Shakes, Suppen und Flakes ist sehr einfach. Du kannst den Hinweis zur Zubereitung ab jetzt einfach auf der Vorderseite deiner LR **FIGU**ACTIVE Dose ablesen. Für die Zubereitung der Shakes und Flakes benötigst du Sojamilch. Die Suppen bereitest du einfach mit Wasser zu. Wir haben sie dir hier noch einmal zusammengefasst:

Shakes

3 x + 300 ml

Suppen

7 x + 350 ml

Flakes

6 x + 300 ml

---

[10] Außer LR **FIGU**ACTIVE Juicy Tomato Soup. Diese enthält Zucker aus natürlichen Rohstoffen (z.B. Tomaten). Ohne Zuckerzusatz.

[11] Außer die LR **FIGU**ACTIVE Suppen.

[12] Außer die LR **FIGU**ACTIVE Flakes.

Falls dir Sojamilch nicht schmeckt, kannst du die Shakes und Flakes auch mit einer Milch deiner Wahl zubereiten. Beachte bitte, dass sich die Nährwerte je nach Milchsorte verändern und sich dies negativ auf deinen Erfolg auswirken könnte.

Wir möchten dir am Beispiel des LR **FIGU**ACTIVE Smooth Cocoa Shakes gern zeigen, wie sich die Nährwerte verändern können:

Nährwerte	**Pro Portion (31 g) mit 300 ml Milch (3,5 % Fett)**	**Pro Portion (31 g) mit 300 ml Milch (1,5 % Fett)**	**Pro Portion (31 g) mit 300 ml laktosefreier Milch**
Energie	1365 kJ 326 kcal	1152 kJ 275 kcal	1377 kJ 329 kcal
Fett	15.45 g	9.45 g	15.45 g
Kohlenhydrate	23.39 g	23.09 g	23.69 g
davon Zucker	15.18 g	14.88 g	15.48 g
Ballaststoffe	4.03 g	4.03 g	4.03 g
Eiweiß	21.36 g	21.36 g	21.36 g

2.4. Änderung der Verpackungsgrößen

Beim Erhalt deiner **LR BODY MISSION** ist dir sicher aufgefallen, dass sich die Verpackungsgröße der Suppen und der Flakes verändert hat. Keine Sorge, die Portionenanzahl ist weiterhin gleich, hier bleibt alles beim Alten. Durch die Optimierung unserer LR **FIGU**ACTIVE Rezepturen haben sich einige Inhaltsstoffe verändert. Dies hat zur Folge, dass sich auch das Gesamtvolumen verändert. Um Verpackungsmüll zu reduzieren, haben wir die Größe der Verpackungen dementsprechend angepasst.

2.5. Hat sich die LR BODY MISSION verändert?

Die **LR BODY MISSION** ist bereits seit vielen Jahren ein beliebtes Erfolgskonzept, um langfristig und nachhaltig individuelle Gewichtsziele zu erreichen und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Das Konzept hat sich bewährt und besteht aus drei Teilen:

- LR **FIGU**ACTIVE Suppen, Shakes und Flakes als Mahlzeitenersatz
- Kräuter Fastentee, Pro Balance und Protein Power als smarte Begleiter für dein Gewichtsmanagement
- Digitaler Coach mit leckeren Rezepten, Workouts, Wochenplänen und Tipps & Tricks, die dabei helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln und Ziele zu erreichen.

Ab jetzt wird die **LR BODY MISSION** noch individueller. Du hast die Wahl und kannst frei zwischen unseren 8 leckeren LR **FIGU**ACTIVE Produkten wählen – ganz nach deinem Geschmack. Um für einen vollen Monat mit den LR **FIGU**ACTIVE Produkten ausgestattet zu sein, wähle 2 x LR **FIGU**ACTIVE Suppen, 2 x LR **FIGU**ACTIVE Shakes und 1 x LR **FIGU**ACTIVE Flakes.

2.6. Wie abwechslungsreich ist die LR BODY MISSION?

Mit den neuen LR **FIGU**ACTIVE Suppen, Shakes und Flakes erhältst du die Auswahl zwischen vielen unterschiedlichen, himmlisch leckeren Geschmacksrichtungen. Natürlich kannst du deine Mahlzeiten noch weiter verfeinern und deine **LR BODY MISSION** so noch vielseitiger gestalten. Füge zum Beispiel frisches Obst oder Gemüse mit ca. 50 kcal hinzu.

Um dich bestmöglich bei der **LR BODY MISSION** zu unterstützen, findest du viele tolle Rezeptideen auch auf www.body-mission.com.