



HEALTH & BEAUTY



LR FIGUACTIVE Relaunch

FAQs | Často kladené dotazy

OBSAH

1. VŠEOBECNÉ INFORMACE O LR FIGUACTIVE A LR BODY MISSION

- 1.1. Co je LR **FIGUACTIVE**?
- 1.2. Co je **LR BODY MISSION**?
- 1.3. Jaká a kolik jídel mohu nahradit LR **FIGUACTIVE**?
- 1.4. Zasytí mě LR **FIGUACTIVE**, nebo můžu jíst i svačiny?
- 1.5. Záleží na tom, kdy jím hlavní jídlo?
- 1.6. Je možné k LR **FIGUACTIVE** jídlu ještě něco přidat?
- 1.7. Mohu jíst večer sacharidy?
- 1.8. Kolik by toho měl člověk vypít a jakým nápojům by měl dát přednost?
- 1.9. Mohu pít alkohol?
- 1.10. Mohou těhotné / kojící ženy / děti konzumovat LR **FIGUACTIVE**?
- 1.11. Jsou LR **FIGUACTIVE** produkty bez laktózy?
- 1.12. Jsou LR **FIGUACTIVE** produkty bezlepkové?
- 1.13. Jsou LR **FIGUACTIVE** produkty veganské?
- 1.14. Jak dlouho je možné nahrazovat jednotlivá jídla LR **FIGUACTIVE**?
- 1.15. Od té doby, co jsem změnil jídelníček, mě občas bolí hlava.
Proč tomu tak je?
- 1.16. Kolik kilo zhubnu s LR **FIGUACTIVE**?
- 1.17. Které produkty mohu použít k rozumnému doplnění produktů LR **FIGUACTIVE**?
- 1.18. Proč a jak často bych měl/a užívat Protein Power?
- 1.19. Co dělá Pro Balance?
- 1.20. Co mám dělat, když dosáhnu své cílové hmotnosti?
- 1.21. Co mám dělat, když znovu přiberu?
- 1.22. Co je hlavním důvodem přibírání na váze?
- 1.23. Jaký je tedy nejlepší způsob hubnutí?

2. LR FIGUACTIVE – CO JE NOVÉHO?

- 2.1. Co se na koktejlech, polévkách a lupíncích LR **FIGUACTIVE** změnilo?
- 2.2. Jaké příchutě existují?
- 2.3. Jak připravím polévky, koktejly a lupínky LR **FIGUACTIVE**?
- 2.4. Změnily se velikosti balení?
- 2.5. Změnila se **LR BODY MISSION**?
- 2.6. Jak pestrá je **LR BODY MISSION**?

1. VŠEOBECNÉ INFORMACE O LR FIGUACTIVE A LR BODY MISSION

1.1. Co je LR FIGUACTIVE?

Koktejly, polévky a lupínky LR **FIGUACTIVE** jsou produkty nahrazující jídlo, které obsahují všechny důležité živiny v požadovaném množství. Mohou být použity pro hubnutí nebo kontrolu hmotnosti.^{1, 2} Spolu se zdravou stravou a cvičením podporují udržitelnou a zdravou kontrolu hmotnosti.

1.2. Co je LR BODY MISSION?

LR BODY MISSION je již mnoho let populárním a úspěšným konceptem pro dosažení dlouhodobých a udržitelných individuálních cílů^{1, 2} a pro podporu zdravého životního stylu. Koncept se skládá ze tří částí:

- LR **FIGUACTIVE** koktejly, polévky a lupínky jako náhrada jídla,
- Směs bylin se zeleným čajem k přípravě nálevu, Pro Balance a Protein Power jako chytří společníci,
- Online podpora na www.body-mission.com s chutnými recepty, fitness cvičeními, týdenními plány a tipy a triky, které Vám pomohou vytvořit zdravý životní styl a dlouhodobě dosahovat a udržovat Vaše cíle.

1.3. Jaká a kolik jídel mohu nahradit LR FIGUACTIVE?^{3, 4}

Možnosti jsou rozmanité, stejně jako Vaše cíle. Pokud si chcete hlídat svou hmotnost, doporučujeme nahradit jedno ze tří denních jídel. Pokud chcete svou hmotnost snížit, nahradte dvě jídla denně koktejly, polévkami nebo lupínky LR **FIGUACTIVE**. Jednou denně byste měli konzumovat vyvážené, nízkotučné třetí jídlo. Které jídlo to bude, záleží jen na Vašem rozhodnutí.

Příklad: K snídani koktejl LR **FIGUACTIVE**, k obědu vyvážené nízkotučné jídlo (např. ryba, zelenina a salát) a k večeři lahodná polévka LR **FIGUACTIVE**. Dejte si pozor na to, abyste se vždy nasnídali. Snídaně stimuluje metabolismus a zabraňuje tak přepnutí těla do úsporného režimu. Kdo se nasnídal, nevrhne se hladově na oběd.

1.4. Zasytí mě LR FIGUACTIVE, nebo můžu jíst i svačiny?

Náhrada jídla LR **FIGUACTIVE** obsahuje všechny živiny, které tělo každý den během nízkokalorické diety potřebuje. Pocit hladu se často objevuje pouze v prvních dnech. Jakmile si tělo na spalování tuků zvykne, hlad většinou sám odezní. Pokud ne, vypijte trochu vody nebo čaj a několik minut počkejte.

¹ <https://www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523011430.pdf>

² Denně je potřeba vypít 2–3 litry nekalorické tekutiny, nejlépe minerální vody nebo neslazeného čaje.

³ Kontrola hmotnosti: Nahrazení dvou hlavních denních jídel v rámci nízkokalorické diety koktejly, polévkami nebo lupínky LR **FIGUACTIVE** přispívá ke snížení hmotnosti.

⁴ Udržení hmotnosti: Nahrazení jednoho z denních hlavních jídel v rámci nízkokalorické diety koktejly, polévkami nebo lupínky LR **FIGUACTIVE** pomáhá udržet hmotnost i po zhubnutí.

Pokud máte stále hlad, může Vám pomoci Směs bylin se zeleným čajem nebo svačina jako Protein Power. Mezi tím lze jíst i trochu zeleniny (paprika, okurka, rajčata, kedlubny a podobně). Ovoce a zelenina by samozřejmě měly být začleněny do jídelníčku, ale pouze s jídlem a ne mezi ním. Doporučuje se syrová zelenina, jako je mrkev, okurka a paprika. Pokud jde o ovoce, měli byste se pokud možno vyhnout banánům a hroznům, protože obsahují hodně cukru.

1.5. Záleží na tom, kdy jím hlavní jídlo?

V ideálním případě by se hlavní jídlo mělo jíst v poledne. Z praktických důvodů je však pro mnoho lidí lepší jíst s rodinou nebo přáteli večer. I to je možné. Dbejte na to, aby se hlavní jídlo konzumovalo vždy ve stejnou dobu a ne v různých hodinách.

1.6. Je možné k jídlu LR FIGUACTIVE ještě něco přidat?

S koktejly, polévkami nebo lupínky LR FIGUACTIVE můžete svá jídla připravovat všestranně a rozmanitě, protože si můžete vybrat z celkem osmi různých příchutí. Navíc s Vaší digitální LR BODY MISSION podporou na www.body-mission.com získáte mnoho chutných receptů, díky kterým bude Váš každodenní život s LR BODY MISSION obzvláště rozmanitý. Do koktejlů, polévek a lupínků si můžete přidat například čerstvé ovoce a zeleninu s obsahem až 50 kcal (např. 60 g brokolice) – to Vaši LR BODY MISSION zpestří, a stále budete konzumovat jen kolem 250 kcal na jedno jídlo.

1.7. Mohu jíst večer sacharidy?

Sacharidy můžete jíst i večer k hlavnímu jídlu. Nemělo by se však jednat o velké množství (více než 100 g) rychle dostupných sacharidů, jako jsou těstoviny, bílé pečivo nebo bílá rýže. Lepší volbou je celozrnné pečivo, těstoviny nebo hnědá rýže, stejně jako všechny druhy zeleniny a salátů.

1.8. Kolik by toho měl člověk vypít a jakým nápojům by měl dát přednost?

Německá společnost pro výživu doporučuje vypít alespoň 1,5 litru vody nebo neslazeného čaje denně⁵. Zejména během diety je potřeba příjmu tekutin ještě vyšší než obvykle.⁶ Minerální vody a neslazené čaje, jako je Směs bylin se zeleným čajem, nemají žádné kalorie. Pití stimuluje metabolismus v těle a Vaše tělo musí neustále pracovat. K zajištění dostatečného příjmu tekutin doporučujeme dodržovat konkrétní časový rozvrh. Zvykněte si pít podle plánu – každý den.

1.9. Mohu pít alkohol?

Alkohol narušuje spalování tuků a představuje nadbytečné kalorie. Obecně tedy při hubnutí není vhodný. Výjimky při zvláštních příležitostech jsou samozřejmě možné, ale měly by zůstat výjimkou.

⁵ <https://www.dge-medienservice.de/media/productattach/File-1523011430.pdf>

⁶ Denně je potřeba vypít 2–3 litry nekalorické tekutiny, nejlépe minerální vody nebo neslazeného čaje.

1.10. Mohou těhotné / kojící ženy / děti konzumovat LR FIGUACTIVE?

Výše uvedené skupiny osob by zásadně neměly dodržovat výživový plán s cílem zhubnout. Měli byste se poradit se svým lékařem, zda je možné občas nahradit jídlo přípravkem LR FIGUACTIVE.

1.11. Jsou LR FIGUACTIVE produkty bez laktózy?

Všechny polévky, koktejly a lupínky jsou bez laktózy.

1.12. Jsou LR FIGUACTIVE produkty bezlepkové?

Všechny polévky a koktejly jsou bezlepkové. Lupínky bezlepkové nejsou.

1.13. Jsou LR FIGUACTIVE produkty veganské?

Všechny polévky, koktejly a lupínky jsou veganské a jsou založeny na kombinacích rostlinných proteinů, jako je hrách, cizrna, bob a sója.

1.14. Jak dlouho je možné nahrazovat jednotlivá jídla LR FIGUACTIVE?

Vzhledem k tomu, že koktejly, polévky a lupínky LR FIGUACTIVE poskytují tělu všechny živiny, které potřebuje, můžete si produkty užívat tak dlouho, dokud nedosáhnete své požadované hmotnosti. Produkty jsou vhodné i pro dlouhodobou regulaci hmotnosti. Jednoduše můžete i nadále nahradit jedno jídlo denně jídlem LR FIGUACTIVE.

1.15. Od té doby, co jsem změnil jídelníček, mě občas bolí hlava.

Proč tomu tak je?

Ze zkušenosti víme, že lidé, kteří se snaží zhubnout, někdy dostatečně nepijí. Během hubnutí byste měli vypít 2–3 litry tekutin bez kalorií denně. K tomu se hodí například minerální voda nebo Směs bylin se zeleným čajem.

1.16. Kolik kilo zhubnu s LR FIGUACTIVE?

Jelikož hubnutí závisí na mnoha faktorech, není možné učinit obecné prohlášení.

Důležitou roli hraje denní fyzická námaha, věk, pohlaví, kolik jídel nahrazujete LR FIGUACTIVE produkty a jaká je výchozí hmotnost. Faktem je, že někteří lidé hubnou velmi rychle, jiní o něco pomaleji. Nenechte se odradit – i malé krůčky vedou k cíli!

1.17. Které produkty mohu použít k rozumnému doplnění produktů LR FIGUACTIVE?

Koktejly, polévky a lupínky LR FIGUACTIVE Vás mohou podpořit při plnění různých cílů. LR má samozřejmě i další produkty, které jsou vhodné pro Vaše osobní potřeby.

Pro aktivní každodenní život by mohly být zajímavé následující produkty:

- Aloe Vera Drinking Gel Active Freedom
- Active Freedom Kapsle
- Protein Power Vanilkový nápoj v prášku
- Colostrum Liquid
- Colostrum Kapsle

Pro všestrannou péči by Vás mohly zaujmout následující produkty:

- Vita Active Red
- Super Omega Kapsle
- Pro Balance Tablety
- Mind Master Red/Green

Nejlépe uděláte, když se zeptáte svého LR partnera, který Vám o našem sortimentu řekne více.

1.18. Proč a jak často bych měl/a užívat Protein Power?

Protein Power zlepšuje zásobení bílkovinami. To slouží k udržení svalové hmoty⁷, která je jedním z největších spalovačů energie v těle. Kromě toho svaly zvyšují bazální metabolismus, protože vyžadují více energie. Svaly tak mohou chránit před jo-jo efektem. Vychutnejte si Protein Power⁸ zejména večer, když dostanete hlad.

1.19. Co dělá Pro Balance?

Pro Balance bojuje s překyselením organismu, čímž podporuje acidobazickou rovnováhu⁹. Užívejte proto 4 tablety po každém jídle a zapijte je dostatečným množstvím vody.

1.20. Co mám dělat, když dosáhnu své cílové hmotnosti?

Především na sebe můžete být velmi hrdí! Abyste našli novou rovnováhu a hmotnost si udrželi, měli byste i nadále nahrazovat jedno jídlo denně koktejlem, polévkou nebo lupínky LR **FIGUACTIVE**. V ideálním případě stále konzumujete jídla LR **FIGUACTIVE** v době oběda nebo večere a dbáte na vyváženou stravu. Ke každému jídlu byste měli jíst hodně bílkovin, zejména večer, a nadále byste se měli vyhýbat svačinkám. Samozřejmě je také třeba udržovat své nové návyky zdravého životního stylu (dostatek pohybu, zdravé stravování).

1.21. Co mám dělat, když znovu přiberu?

Pokud zaznamenáte nárůst, můžete LR **FIGUACTIVE** znovu několik dní používat. Dbejte také na dostatek pohybu v každodenním životě a vyváženou stravu. Tímto způsobem můžete svou váhu rychle vrátit do rovnováhy.

1.22. Co je hlavním důvodem přibírání na váze?

Ve většině případů je důvodem to, že člověk sní více, než jeho tělo potřebuje. Moderní nutriční věda a medicína se shodují na tom, že dlouhodobý přebytek energie (příliš mnoho kalorií) je jedním z hlavních důvodů přibývání na váze. Nezáleží na tom, zda je přebytek energie způsoben příliš velkým množstvím sacharidů nebo příliš velkým množstvím tuků.

⁷ Proteiny přispívají k udržení svalové hmoty.

⁸ Doplnky stravy nejsou náhradou pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

⁹ Hořčík v Pro Balance přispívá k normální látkové výměně a k rovnováze elektrolytů.

1.23. Jaký je tedy nejlepší způsob hubnutí?

Dočasné snížení příjmu kalorií, tedy energetického příjmu, je nezákladnějším a nejdůležitějším doporučením seriózní medicíny a nutriční vědy. Všechny pracovní metody hubnutí na trhu jsou v konečném důsledku založeny právě na tom. Liší se pouze způsoby, jak toho dosáhnout.

LR BODY MISSION využívá tohoto principu (a dalších) v podobě komplexního konceptu, který kromě produktů **LR FIGUACTIVE** nabízí i podporu dostatečného pohybu a pestré stravování.

2. LR FIGUACTIVE – CO JE NOVÉHO?

2.1. Co se na koktejlech, polévkách a lupíncích LR FIGUACTIVE změnilo?

Polévky, koktejly a lupínky **LR FIGUACTIVE** jsme pečlivě zkontrolovali a optimalizovali podle nejvyšších standardů kvality.

Shrnuli jsme pro Vás výhody nových produktů:

- Nízký obsah cukru¹⁰
- Slazeno stévíí¹¹
- Vysoký obsah vlákniny, např. ze slupek psyllia
- Vysoký obsah bílkovin (veganské, mj. z hrachu, cizrny, bobu a sóji)
- Pouze přírodní příchutě
- 100% veganské
- Bez lepku¹² a laktózy
- Bez palmového oleje, umělých barviv a zvýrazňovačů chuti

2.2. Jaké příchutě existují?

S výběrem polévek, koktejlů a lupínků nebude Vaše **LR BODY MISSION** nikdy nudná.

Máte také možnost vyzkoušet mnoho příchutí a objevit ty, které se stanou Vašimi oblíbenými. Nyní nabízíme tyto příchutě:

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

2.3. Jak tyto produkty připravím?

Příprava koktejlů, polévek a lupínků **LR FIGUACTIVE** je velmi snadná. K přípravě koktejlů a lupínků potřebujete jen sójové mléko a k přípravě polévek jen vodu. Od této chvíle si můžete návod na přípravu snadno přečíst na přední straně Vašeho balení **LR FIGUACTIVE**. Shrnutí naleznete zde:

Koktejly



3x +300 ml

Polévky



7x +350 ml

Lupínky



6x +300 ml

¹⁰ Kromě **LR FIGUACTIVE** Juicy Tomato Soup. Obsahuje cukr z přírodních surovin (např. rajčata). Bez přidaného cukru.

¹¹ Kromě polévek **LR FIGUACTIVE**.

¹² Kromě **LR FIGUACTIVE** lupínků.

V případě, že nemáte rádi sójové mléko, můžete si lupínky a koktejly připravit s mlékem dle vlastní volby. Berte, prosím, v potaz, že se změnou typu mléka dochází také ke změně nutričních hodnot, což může mít negativní dopad na Váš úspěch.

Rádi bychom Vám na příkladu s LR **FIGUACTIVE** Koktejlem Smooth Cocoa ukázali, k jakým změnám v nutričních hodnotách může docházet.

Koktejl Smooth Cocoa	Na porci (31 g) se 300 ml mléka (3,5 % tuku)	Na porci (31g) se 300 ml mléka (1,5 % tuku)	Na porci (31 g) se 300 ml mléka bez laktózy
Nutriční hodnoty			
Energie	1365 kJ/326 kcal	1152 kJ/275 kcal	1377 kJ/329 kcal
Tuky	15,45 g	9,45 g	15,45 g
Sacharidy	23,39 g	23,09 g	23,69 g
z toho cukry	15,18 g	14,88 g	15,48 g
Vláknina	4,03 g	4,03 g	4,03 g
Bílkoviny	21,36 g	21,36 g	21,36 g

2.4. Změnily se velikosti balení?

Když jste obdrželi svou **LR BODY MISSION**, určitě jste si všimli, že se velikost balení polévek a lupínků změnila. Nebojte se, počet porcí je stále stejný, zde zůstává vše při starém. Kvůli optimalizaci našich receptur LR **FIGUACTIVE** se některé ingredience změnilly. V důsledku toho se mění i celkový objem. Abychom omezili odpad z obalů, přizpůsobili jsme tomu i jejich velikost.

2.5. Změnila se LR BODY MISSION?

LR BODY MISSION je již mnoho let oblíbeným konceptem, díky kterému lze s úspěchem dosáhnout dlouhodobých a udržitelných individuálních cílů a udržovat zdravý životní styl. Koncept se osvědčil a skládá se ze tří částí:

- LR **FIGUACTIVE** polévky, koktejly a lupínky jako náhrada jídla,
- Směs bylin se zeleným čajem k přípravě nálevu, Pro Balance a Protein Power jako chytří společníci pro regulaci hmotnosti,
- Digitální coach s chutnými recepty, cvičeními, týdenními plány a tipy a triky, které Vám pomohou rozvíjet zdravý životní styl a dosahovat cílů.

Od této chvíle bude **LR BODY MISSION** ještě individuálnější. Máte na výběr a můžete si svobodně vybrat mezi našimi 8 lahodnými produkty LR **FIGUACTIVE** – podle Vaší vlastní chuti. Abyste byli vybaveni produkty LR **FIGUACTIVE** na celý měsíc, vyberte si 2 x polévku LR **FIGUACTIVE**, 2 x koktejl LR **FIGUACTIVE** a 1 x lupínky LR **FIGUACTIVE**.

2.6. Jak pestrá je LR BODY MISSION?

S novými polévkami, koktejly a lupínky LR **FIGUACTIVE** si můžete vybrat z mnoha různých, nebesky lahodných chutí. Svá jídla si samozřejmě můžete ještě vylepšit a Vaše **LR BODY MISSION** tak bude ještě rozmanitější. Můžete si například k jídlu přidat čerstvé ovoce nebo zeleninu s asi 50 kcal.

Abychom Vás během **LR BODY MISSION** co nejvíce podpořili, na www.body-mission.com najdete spoustu skvělých nápadů na recepty.