



HEALTH & BEAUTY



LR FIGU ACTIVE

ČPPJ Često Postavljena Pitanja

SADRŽAJ

1. GENERALNO O LR FIGU ACTIVE I LR BODY MISSION:

- 1.1. Šta je LR **Figu Active**?
- 1.2. Šta je **LR Body Mission**?
- 1.3. Koje obroke i koliko možemo da nadomestimo sa LR **Figu Active** proizvodima? Da li ću se najesti sa LR **Figu Active** proizvodima? Da li su dozvoljeni međuobroci?
- 1.4. Da li ima značaj kada jedem glavno jelo?
- 1.5. Da li LR **Figu Active** obrok mogu da nadopunim nečim?
- 1.6. Da li uveče mogu da jedem ugljene hidrate?
- 1.7. Koliko tečnosti da unesem? Kakvi napici su odgovarajući?
- 1.8. Da li mogu da pijem alkoholna pića?
- 1.9. Da li trudnice/dojilje/deca mogu da koriste proizvode?
- 1.10. Da li su **Figu Active** proizvodi bez laktoze?
- 1.11. Da li su **Figu Active** proizvodi bez gluteina?
- 1.12. Da li su **Figu Active** proizvodi veganski?
- 1.13. U koliko dugom periodu se jedan obrok može zamenjivati **Figu Active** proizvodima?
- 1.14. Otkako sam promenio svoju ishranu, češće me boli glava. Od čega to može da potiče?
- 1.15. Koliko mogu da smršam uspomoć LR **Figu Active** proizvoda?
- 1.16. Kakve proizvode je dobro koristiti za ishranu pored LR **Figu Active** proizvoda?
- 1.17. Za čega i koliko često postoji potreba za Protein napitkom?
- 1.18. Za čega je dobra Pro Balance tableta?
- 1.19. Šta da radim ako sam postigao određenu telesnu težinu?
- 1.20. Šta da radim ako opet počinjem da se gojim?
- 1.21. Šta je glavni uzrok gojenja?
- 1.22. Kako se najlakše može smršati?

2. LR FIGU ACTIVE – ŠTA SU NOVITETI?

- 2.1. Šta se promenilo sa LR **Figu Active** šejkovima, supama i musliju? U kakvim ukusima su dostupni?
- 2.2. Kako da priprelim LR **Figu Active** supe, šejkove i muslije?
- 2.3. Da li su se promenila pakovanja?
- 2.4. Da li se promenio **LR Body Mission**?
- 2.5. Koliko se promenio **LR Body Mission**?

1. GENERALNO LR FIGU ACTIVE I LR BODY MISSION

1.1. Šta je LR FIGU ACTIVE?

Figu Active šejkovi, supe i musli su proizvodi za zamenu obroka, koji sadrže sve važne hranljive materije u pravoj količini. Takođe se mogu koristiti za smanjenje telesne težine i održavanje težine^{1,2}

Održavanje težine se može podržati zdravom ishranom i redovnim vežbanjem.

1.2. Šta je LR BODY MISSION?

LR Body Mission je već godinama omiljena i uspešna koncepcija, koja trajno podržava individualne ciljeve u sferi smanjenja telesne težine^{1,2}, kao i zdrav način života. Koncept se bazira na 3 temelja:

- LR **Fig**u Active šejkovi, supe musli, kao zamene obroka
- HerbalFasting dijetetska mešavina čajeva, Pro Balance tableta i napitak Protein, kao dopunski proizvodi
- Onlajn podrška na internet stranici www.body-mission.com/hu, sa ukusnim receptima, fitnes vežbama, planom ishrane, savetima i idejama koji pomažu da oformiš zdrav način života, kao i za dostizanje ciljeva i njihovo održanje na duže staze.

1.3. Koje i koliko obroka mogu da zamenim proizvodima LR Fig u Active?^{3,4}

Mogućnosti su različite koliko i ciljevi. Ako želite da dugoročno održali svoju težinu, preporučujemo vam da zamenite jedan glavni obrok dnevno.

Ako želite da smršate, zamenite dva obroka dnevno sa **LR Fig**u aktivnim šejkovima, supama i muslijem! Jednom dnevno izaberite nisko masni obrok kao treći glavni obrok! Slobodno odlučite o tome koji obrok treba da bude

Primer: ujutro pojedite **LR Fig**u Active šejk, izaberite nešto za ručak uzмите hranu sa niskim sadržajem masti (npr. ribu, povrće i salatu), a za večeru ukusna **LR Fig**u Active supa! Pazite da uvek jedete doručak! Doručak pokreće metabolizam i sprečava telo da se prebacuje u režim štednje energije. Oni koji doručkuju neće biti gladni kao vukovi u vreme ručka

1.4. Da li ću se najesti od LR Fig u Active proizvoda? Da li su dozvoljeni međuobroci?

LR Figu Active zamena za obrok sadrži sve hranljive materije, koje su potrebne telu putem niskokalorične ishrane. Napadi gladi se mogu javiti samo u prvih nekoliko dana. Čim se organizam navikne na sagorevanje masti, glad će nestati sama od sebe. Ako ne, popij vode ili čaja i sačekaj nekoliko minuta

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

² Dnevno 2-3 litre tečnosti bez kalorija, na primer preporučuje se negazirana mineralna voda, nezaščećen čaj.

³ Kontrola težine: dva dnevna glavna obroka zamenite niskokaloričnom ishranom (Fig u Active šejkovima, supama i muslijima), tako da pomognete gubitak težine. Da biste dostigli navedenu težinu, trebalo bi da zamenite dva glavna obroka svakog dana našim proizvodima za zamenu obroka.

⁴ Održavanje težine: zamenite jedan od dnevnih glavnih obroka niskokaloričnom ishranom (Fig u Active šejkovima, supama i muslijima) sa, tako da možete da pomazete održavanje težine. Da biste dostigli navedenu težinu, trebalo bi da zamenite jedan glavni obrok svakog dana našim proizvodima za zamenu obroka

Ako ste još uvek gladni, mešavina biljnih dijetalnih čajeva Herbal Fasting ili grickalica poput napitka Protein mogu da pomognu. Povrće možete jesti i između obroka (paprika, krastavac, paradajz, keleraba). Možete lako uključiti voće i povrće u vaše obroke, ali samo uz obroke, ne između obroka. Preporučeno je da jedete sirovu šargarepu, krastavce i papriku. U slučaju voća, bolje je da odustanete od banana i grožđa, jer imaju visok sadržaj šećera

1.5. Da li ima značaja kada jedem glavno jelo?

U idealnom slučaju, odabrani glavni obrok treba jesti u podne. Za mnoge je praktičnije jesti obrok po izboru za večeru jer je obično to kada porodica jede zajedno. Ovo je takođe moguće. Obratite pažnju da izabrani obroci budu uvek u isto vreme, a ne u različito vreme doba dana

1.6. Da li LR Figu Active obrok mogu da nadopunim nečim??

Uz LR Figu Active šejkove, supe i musli, ishranu možete transformisati na različite načine, jer možete birati između 8 različitih ukusa. **LR Body Mission** vas takođe podržava finim receptima na stranici www.body-mission.com/hu, uz pomoć kojih program **LR Body Mission** može biti veoma raznovrstan. Sveže voće i povrće do 50 kcal (npr. 60 g brokolijske) možete da dodate u šejkove, supe i musli - tako da je **LR Body Mission** još raznovrsnija, štaviše predstavlja samo cca 250 kcal po obroku

1.7. Da li uveče mogu da jedem ugljene hidrate?

Takođe možete jesti uveče ugljene hidrate u jednom obroku. Ne bi trebalo da bude velika količina (više od 100 g) brzo apsorbujućih ugljenih hidrata, kao što su testenine, beli hleb ili beli pirinač. Hleb ili testenina od celog zrna, smeđi pirinač ili povrće, a salata je mnogo bolji izbor

1.8. Koliko tečnosti da unesem? Kakvi napici su odgovarajući?

Prema Udruženju odgovornom za ishranu u Nemačkoj, preporučuje se najmanje 1,5 litara vode dnevno ili nezaslađenog čaja.⁵ Tokom dijete je veća potreba za tečnosti nego inače.⁶ Mešavina dijetalnih čajeva Herbal Fasting i voda ne sadrže kalorije. Unos tečnosti pokreće metabolizam u organizmu i organizam mora da radi neprekidno. Radi prikladne količine unosa tečnosti, preporučujemo da zadržite određeni plan. Neka vam postane navika da svaki dan pijete u skladu sa planom!

1.9. Da li mogu da pijem alkoholna pića?

Zbog toga što alkohol prekida sagorevanje masti i dodaje dodatne kalorije telu, ne preporučuje se konzumiranje alkohola tokom dijete. Posebne prilike su izuzetak, ali to bi zaista trebalo da ostanu izuzeci

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

⁶ Dnevno 2-3 litre tečnosti bez kalorija, na primer preporučuje se negazirana mineralna voda, nezašećeren čaj.

1.10. Da li trudnice/dojilje/deca mogu da koriste proizvode?

Pripadnicima navedenih ciljnih grupa se ne preporučuje da se pridržavaju dijeta kod kojih je cilj gubitak težine. Da li je ponekad moguće zameniti obrok **Figu Active** proizvodima svakako je vredno pitati svog lekara za savet.

1.11. Da li su Figu Active proizvodi bez laktoze?

Sve supe, šejkovi i musliji su bez laktoze.

1.12. Da li su Figu Active proizvodi bez gluteina?

Sve supe i šejkovi su bez glutena. Musli nije bez glutena.

1.13. Da li su Figu Active proizvodi veganski?

Sve supe, šejkovi i musliji su veganski i baziraju se na kombinacijama biljnih belančevina, poput graška, leblebije, pasulja i soje.

1.14. U koliko dugom periodu se jedan obrok može zamenjivati Figu Active proizvodima?

S obzirom da svi **Figu Active** šejkovi, supe i musli sadrže neophodne hranljive materije za telo, možete uživati u proizvodima dok ne dođete do vašeg ličnog cilja. Proizvodi se takođe mogu uključiti u dugotrajnu ishranu, samo zamenite jedan obrok dnevno sa **Figu Active** proizvodima!

1.15. Otkako sam promenio svoju ishranu, češće me boli glava. Od čega to može da potiče?

Iz iskustva znamo da ljudi koji su na dijeti, često piju vrlo malo. Ako ste na dijeti, preporučuje se da dnevno konzumirate 2-3 litre tečnosti bez šećera, na primer vode ili mešavina dijetalnih čajeva za post.

1.16. Koliko mogu da smršam uspomoc LR Figu Active proizvoda?

Pošto to zavisi od mnogo faktora, ne možemo dati konkretnu izjavu. Svakodnevni fizički napor, uzrast, pol, koliko obroka zamenjujete sa **LR Figu Active**, kolika je početna težina - sve ovo igra važnu ulogu. Gubitak težine je lakši za neke, teži za druge. Nemojte se obeshrabriti - i malim koracima takođe možete da dođete do cilja.

1.17. Koje proizvode je vredno koristiti uz LR Figu Active?

Figu Active šejkovi, supe i musliji te podržavaju za postizanje najrazličitijih ciljeva. Naravno i ostali proizvodi takođe podržavaju naše lične potrebe.

Našu aktivnu svakodnevicu podržavaju:

- Aloe vera Freedom tečni gel
- Active Freedom kapsule
- Protein napici
- Colostrum Liquid
- Colostrum Compact kapsule

Celokupnu podršku pružaju sledeći proizvodi:

- Vita Active
- Super Omega 3 kapsule
- Pro Balance tablete
- Mind Master

Potraži svog LR Partner-a i informiši se o drugim proizvodima!

1.18. Za čega i koliko često postoji potreba za Protein napitkom?

Proteinski napitak povećava snabdevanje proteinima. Pomaže u održavanju mišićne mase, koja je jedan od najvećih korisnika energije organizma. Povećava mišiće, kojima zatim treba više energije. Štiti mišiće od jo-jo efekta. Izaberite Proteinski napitak uveče kad ogladnite.

1.19. Za čega je dobra Pro Balance tableta?

Pro Balance tableta podržava balans bazičnosti i kiselosti.⁹ Uzmi 4 tablete nakon svakog obroka!

1.20. Šta da radim ako sam postigao određenu telesnu težinu?

Pre svega, budite ponosni na sebe! Da nađemo ravnotežu u promenama i da rezultat bude trajan, nastavite da zamenjujete jedan obrok dnevno sa **Fig** Active supom, šejkom ili muslijem - bilo da je to ručak ili večera - i obraćajte pažnju na uravnoteženu ishranu! Jedite mnogo proteina u svakom obroku, posebno uveče, i nastavite da izbegavate grickanje! Naravno da vredi da zadržite svoje nove, zdrave navike (redovno vežbanje, zdrava ishrana)

1.21. Šta da radim ako opet počinjem da se gojim?

Ako osetite povećanje telesne težine, vratite se **Fig** Active proizvodima na nekoliko dana! Obrati pažnju na redovno vežbanje i zdravu ishranu! Tako će da se brzo vrati ravnoteža.

1.22. Šta je glavni uzrok gojenja?

U većini slučajeva o što jedemo više nego što je telu potrebno. Savremena nauka o ishrani i medicina se slažu sa tim da je trajni višak energije (previše kalorija) glavni uzrok debljanja. Nije bitno da li je ovaj energetska višak nastao zbog previše ugljenih hidrata ili previše masti.

⁷ Belančevine doprinose povećanju mišićne mase.

⁸ Dodaci ishrani ne zamenjuju raznolik i balansiranu ishranu i zdrav način života.

⁹ Magnezijum koji se nalazi u Pro Balance tabletama doprinosi normalnim metaboličkim procesima koji proizvode energiju.

1.23. Kako se najlakše može smršati?

Prema preporukama medicine i nauke o ishrani, mora da bude smanjen unos kalorija, tj unos energije. Sve efikasne metode gubitka težine zasnivaju se na ovom principu na osnovu kojih se razlikuju samo putevi koji vode do uspeha. **LR Body Mission** koristi ovaj princip (kao i druge), u obliku holističkog koncepta, koji preko proizvoda **Figu Active** pružaju podršku za redovno vežbanje i raznovrsnu ishranu.

2. LR FIGU ACTIVE – ŠTA SU NOVITETI?

2.1. Šta se promenilo sa LR Figu Active šejkovima, supama i musliju?

LR Figu Active supe, šejkove i muslije smo detaljno pregledali i optimizovali u skladu sa najvišim zahtevima kvaliteta. Skupili smo prednosti novih proizvoda:

- Smanjen sadržaj šećera¹⁰
- Zaslađivanje stevijom¹¹
- Visok sadržaj hranljivih vlakana, poput ljuske semena bokvice
- Visok sadržaj belančevina (veganski, iz graška, leblebije, pasulja i soje)
- TPrirodne arome
- 100%veganski
- Bez glutena¹² i laktoze
- Bez pojačavača ukusa, palminog ulja i veštačkih boja

2.2. U kakvim ukusima su dostupni?

Kroz različite ukuse supa, šejkova i muslija, **LR Body Mission** nikada neće biti dosadan. Imate priliku da isprobate mnoge ukuse i otkrijete svoje favorite. Upoznajte našu ponudu:

- Supe: sočna supa od paradajza, začinjena supa od karija, ukuna supa od povrća
- Šejkovi: kafa za obožavanje, kremasta čokolada, voćna jagoda, blaga vanilija
- Musli: hrskava malina

2.3. Kako da priprelim LR Figu Active supe, šejkove i muslije?

Priprema **Figu Active** šejkova, supa i muslija je jako jednostavno. Način pripreme ćeš odsada naći na pakovanju **Figu Active** proizvoda, ali smo i ovde prikazali:

Šejkovi



3x +300 ml

Supe



7x +350 ml

Musli



6x +300 ml

¹⁰ Osim **Figu Active** sočne paradajz supe. Ona sadrži prirodni šećer koji potiče iz sirovina (npr paradajza). Nema dodatog šećera.

¹¹ Izuzev **Figu Active** supe.

¹² Izuzev **Figu Active** muslija.

Ako ne volite sojino mleko, šejkove i musli možete napraviti i sa mlekom po vašem izboru. Molimo imajte na umu da nutritivne vrednosti mogu da variraju u zavisnosti od vrste mleka i ovo može imati negativan uticaj na vaš uspeh.

Na primeru LR FIGU ACTIVE kremaste čokolade želimo da predstavimo kako se menjaju hranljive vrednosti:

Hranljiva vrednost	Po dozi (31 g) sa 300 ml mleka (masti: 3,5 %)	Po dozi (31 g) sa 300 ml mleka (masti: 1,5 %)	Po dozi (31 g) sa 300 ml mleka bez laktoze
Energija	1365 kJ 326 kcal	1152 kJ 275 kcal	1377 kJ 329 kcal
Masti	15.45 g	9.45 g	15.45 g
Ugljeni hidrati	23.39 g	23.09 g	23.69 g
od toga šećeri	15.18 g	14.88 g	15.48 g
Vlakna	4.03 g	4.03 g	4.03 g
Belančevine	21.36 g	21.36 g	21.36 g

2.4. Da li su se promenila pakovanja?

Tokom programa **LR Body Mission**, sigurno ćete primetiti da je pakovanje supa i muslija promenjeno. Ne brinite, doza ostaje ista. Tokom optimalizacije **LR Figu Active** recepata, promenili smo neke sastojke, zato se ceo paket promenio. Takođe je i smanjenje ambalažnog otpada bilo razmotreno prilikom promene veličine paketa.

2.5. Da li se promenio LR Body Mission?

LR Body Mission je već dugi niz godina popularan i uspešan koncept, koji dugoročno podržava postizanje individualnih ciljeva i zdrav način života. Koncept se dobro pokazao i sastoji se od tri komponente:

- **LR Figu Active** supe, šejkovi i musli, za zamenu obroka
- Herbal Fasting dijetetska mešavina čajeva, Pro Balance tableta i Protein napitak, kao dodatni proizvod
- Onlajn podrška sa ukusnim receptima, fitness video zapisima, nedeljnim rasporedom ishrane i savetima i predlozima koji vam pomažu da kreirate zdrav način života radi ostvarivanja ciljeva

LR Body Mission je sada još personalniji. Ti lično možeš da izabereš među 8 ukusnih **Figu Active** proizvoda po svom ukusu. Da se za ceo mesec opremiš proizvodima **Figu Active**, izaberite 2 supe, 2 šejka i 1 musli!

2.6. Koliko se promenio LR Body Mission?

Među novim **LR Figu Active** supama, šejkovima i muslijima ima mnogo različitih i veoma ukusnih među kojima možete da birate. Naravno, **LR Body Mission** možete dodatno poboljšati i učiniti ga još raznovrsnijim. Na primer, dodaj sveže voće ili povrćem do 50 kcal!

Za najbolju moguću podršku tokom programa **LR Body Mission**, prikupili smo odlične ideje za recepte na www.body-mission.com/hu