



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Svelte et tonique après l'été grâce à LR Health & Beauty Systems !!

Envie de vous sentir rajeunie et de soigner votre apparence physique?
 Envie de vous acheter de nouveaux vêtements branchés?
 Envie de rentrer dans votre bikini ou de vous promener sur la plage en maillot de bain?
 Envie d'être plus énergique et en forme?
 Autant de perspectives attrayantes?
 Il y a du pain sur la planche!

Comment vous y prendre pour garder un corps sain et tonique???
 Pratiquer beaucoup d'exercice physique,
 Opter pour une alimentation saine,
 Adapter votre absorption de calories à votre mode de vie et boire beaucoup, en consommant des boissons diététiques mais surtout de l'eau et régulièrement une tisane.
 SIMPLE, pas vrai?
 Néanmoins, l'obésité reste un des principaux problèmes liés à la prospérité!
 En outre, nous souffrons de plus en plus de troubles cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète, de douleurs dorsales et articulaires,...

Vous souffrez d'excès pondéral, vous ne vous sentez pas bien dans votre peau, vous êtes rapidement à bout de souffle et vite fatiguée? Il est temps de réagir!
 Et LR Health & Beauty Systems peut vous aider, en théorie comme en pratique.
 Pour la **théorie**, consultez cette brochure: vous y trouverez des astuces utiles, de savoureuses recettes, une carte de suivi et quelques informations complémentaires sur les tenants et aboutissants de nos produits.
 Pour la **pratique**, voici nos produits:
 grâce à nos boissons Figu Aktiv, vous ne tarderez pas à obtenir des résultats,
 nos produits Natural Life, vous permettront de donner un coup de pouce à votre corps, de le purifier et de le protéger contre les agressions extérieures.
 Nos produits de soins de la peau Body Vital vous aideront à lutter contre la cellulite et à prendre soin de votre peau.

Dans cette brochure, vous ne trouverez pas d'encouragements pompeux, de termes compliqués ou de vaines promesses, mais plutôt quelques mots informels mais intéressants à propos du régime, du bien-être et de l'épanouissement.
 Nous vous souhaitons une lecture agréable de ce fascicule. S'il ne répond pas à toutes vos questions, vous pouvez toujours nous les communiquer par courrier électronique à l'adresse ORDER@LRWORLD.COM.....



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Comment savoir si vous souffrez d'excédent pondéral?

Différentes méthodes ont été décrites, mais elles sont plus compliquées les unes que les autres et vous ne parvenez pas à les appliquer.

Grâce à l'Indice de Masse Corporelle, vous pouvez calculer vous-même où vous en êtes.

Peut-on dire que votre poids est bon ou que vous souffrez d'une légère surcharge pondérale ou encore, y a-t-il un véritable problème, auquel il est fortement conseillé de remédier par un régime?

Comment calculer cet IMC?

1) Montez sur la balance le matin, à jeun et en tenue d'Ève, et notez votre poids.

2) Introduisez ce poids dans la formule suivante et effectuez le calcul – peut-être est-il préférable pour ce faire de vous munir d'une machine à calculer

Poids en kilogrammes

Taille en mètres x taille en mètres

Exemple: poids de 72 kg et taille de 1,68 m:

$$\begin{aligned} \text{L'IMC est : } & 72 / 1,68 \times 1,68 = \\ & 72 / 2,82 = 25,5 \end{aligned}$$

IMC = 25,5 : un peu trop élevé, mais pas d'obésité

Observez à présent l'illustration sur la page suivante et voyez où se situe notre exemple



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Silhouette IMC

Notre exemple a donc un IMC un peu trop élevé et devrait perdre quelques kilos.

Et si nous calculions le poids idéal de cette personne?

Pour ce faire, il suffit de réaliser un petit exercice d'algèbre:

Longueur : 1,68 m

Poids : X

Formule: $IMC = X / L \times L$

$$IMC = 20 = X / 1,68 \times 1,68$$

$$20 = X / 2,822$$

$$X = 20 \times 2,822$$

$$X = 56,4$$

$$IMC = 25 = X / 1,68 \times 1,68$$

$$25 = X / 2,822$$

$$X = 70,6$$

Notre modèle devrait donc peser entre 56,4 kg et 70,6 kg.

Il présente donc un excès pondéral de 2 kg, ce qui n'est pas insurmontable!

Un petit régime permettra d'atteindre rapidement des résultats.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Vous savez à présent si vous souffrez ou non de surcharge pondérale....

Que faire?

1 Plus d'exercice!!

Comment ?

Vérifiez votre emploi du temps et évaluez où il est possible d'intégrer plus d'exercice physique.

- Délaissez la voiture si vous pouvez vous rendre à destination à pied ou en vélo: cela s'avèrera beaucoup moins cher, c'est plus écologique et plus apaisant!

En circulant à vélo à faible allure, vous affinez vos mollets et vos fessiers. Marcher avec de très hauts talons vous donne des yeux-de-perdrix et les chaussures plates sont plus fatigantes pour le dos.

Les personnes sensibles du dos devraient plutôt privilégier les chaussures à petit talon

- Préférez toujours l'escalier à l'ascenseur: contrôlez toutefois votre respiration, sinon vous serez essouffée après la montée.

- Montez l'escalier sur la pointe des pieds, ce qui vous permettra de tendre les muscles du mollet et des cuisses et musclera joliment vos jambes.

- Si vous devez ramasser un objet ou charger la machine à laver, fléchissez les genoux, car vous dépenserez ainsi beaucoup plus de calories que si vous vous penchiez et vous ménagerez votre dos.

- Riez beaucoup, car cela vous permet de faire travailler beaucoup plus de muscles du visage et de contracter les abdominaux.

- Si vous restez assise longtemps, dans la voiture ou sur votre lieu de travail, contractez régulièrement vos abdominaux, vos fessiers et les muscles de votre plancher pelvien; personne ne le remarquera et vous sculpterez incognito votre silhouette en brûlant des calories.

- Les parties de jambes en l'air sont bonnes pour la ligne car elles représentent une dépense énergétique importante.

Quant au nombre de calories ainsi brûlées, les chiffres les plus fous circulent mais après tout, n'est-ce pas une affaire privée?



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Dépense énergétique par activité

Le tableau suivant vous permet de déterminer combien de calories vous consommez par heure dans le cadre d'une activité déterminée. Comme vous pouvez le constater, la dépense énergétique est sensiblement plus élevée dans le cadre de la pratique de l'exercice physique et du sport.

activités quotidiennes

	dépense énergétique par heure en calories	
dormir, être allongé	60	kcal
être assis	70	kcal
être debout	85	kcal
marcher	175	kcal
rouler en voiture	85	kcal
rouler à vélo (trajet domicile-travail et courses)	250	kcal
activités ménagères	200	kcal
travail mi-lourd (infirmière, facteur, production)	250	kcal
travail lourd (construction, pilote)	300	kcal

activités sportives

	dépense énergétique par heure en calories	
marche rapide	250	kcal
jogging, course sur tapis avec inclinaison de 6 à 7 km/h	450	kcal
course à pied	650	kcal
natation	350	kcal
skate-board, rollers	450	kcal
step, aérobic, tae bo	700	kcal
squash	800	kcal
musculation	400	kcal
tennis	400	kcal
spinning	850	kcal
cardio fitness	600	kcal
basket-ball	500	kcal
abdos fessiers, callanetics, shape-up	350	kcal
pratique du vélo à un rythme rapide	350	kcal



Adapter votre régime alimentaire

Vous pouvez vous borner à réduire les quantités, mais combien de temps tiendrez-vous? Vous pouvez tout à fait opter pour une alimentation plus saine, et vous devrez alors corriger le tir progressivement! Mais...cela ne durera que tant que vous en verrez le résultat sur la balance.

Quel régime devez-vous suivre, alors? Ils sont si nombreux...

LR Health & Beauty Systems peut vous aider, grâce aux boissons instantanées diététiques Figu Aktiv, aux potages LR et aux milk-shakes LR

Nos boissons instantanées contiennent de protéines de qualité supérieure ainsi que d'autres substances importantes: matières non digestibles, vitamines et minéraux.

Ces substituts de repas vous permettront de remplacer des repas complets et de vous rapprocher de la silhouette de vos rêves!

Les boissons instantanées LR

- sont faciles à utiliser, car vous avez sous la main tout ce qui vous permettra de préparer un repas complet.
- sont bénéfiques pour votre organisme en ce sens qu'elles contiennent toutes les substances nutritives nécessaires à votre corps et des protéines de qualité supérieure qui évitent que vos muscles fondent à vue d'œil.
- vous permettent de mener une vie sociale normale, et de combiner le régime à un repas normal (sain) par jour
- vous rassasient suffisamment pour que vous puissiez respecter le régime

Pour contribuer au régime, il est souhaitable que vous consommiez quotidiennement 2 à 3 litres d'eau, de tisane ou de jus de fruits dilué.

LR Health & Beauty Systems vous propose également une tisane de régime Figu Aktiv ainsi qu'un complément concentré au jus de fruits, Vita Aktiv, qui parachèveront votre régime et le rendront plus agréable.

Le THÉ MINCEUR FIGU AKTIV a un effet énergisant, diurétique, assainissant, stimule la combustion des graisses et freine la sensation de faim. Autre avantage: il permet d'alterner les boissons pour parvenir à la consommation de 2-3 litres par jour.

VITA-AKTIV est un délice – c'est très important! – et constitue une source naturelle de vitamines.

Vous pouvez l'utiliser de toutes sortes de façons et laisser libre cours à votre imagination...



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

L'objectif d'un régime est de limiter l'absorption de calories, et les substituts de repas visent à apporter 500 à 800 calories par jour.

Lisez attentivement l'étiquette de la boisson instantanée FiguAktiv et suivez les recommandations qui vous sont communiquées par LR Health & Beauty Systems.

Si vous voulez faire régime durant plus de 3-4 semaines, veillez à être suivie par un médecin.

Quelques conseils préalables:

N'ajoutez pas de sucre aux boissons ou aux desserts lactés.

Préparez vous-même le potage de légumes diététique car les potages commercialisés préemballés sont trop salés et favorisent la rétention d'eau.

Les fruits peuvent être consommés en en-cas, mais évitez les bananes, les raisins ou les cerises car ils sont trop sucrés et trop riches en hydrates de carbone.

Ne consommez pas d'alcool.

Évitez les boissons rafraîchissantes ainsi que les boissons light car elles ne sont pas idéales pour la santé et ne font pas disparaître l'envie de sucreries.

L'organisme brûle également des calories au cours de la digestion. Par conséquent, il est conseillé de prendre chaque jours plusieurs repas légers, qui vous permettront de dépenser plus de calories au quotidien que 3 repas plus copieux.

Modérez votre consommation de café ; le café rend nerveux et est déconseillé si vous souffrez de cellulite.

Phase de démarrage:

3 jours : cure de purification et d'adaptation de votre organisme

le matin: 1 portion de boisson diététique : dissoudre 3 cuillers à soupe (45 g) dans 200 ml d'eau

1 cuiller à café de VitaAktiv dans un verre d'eau
4 comprimés Probalance

entre-temps: thé, café, eau, jus de fruits sans sucre dilué

1 tasse de thé minceur

Et si le cœur vous en dit, nous ne pouvons que vous conseiller un piment doux : il stimule la combustion des graisses

le midi: 1 portion de boisson diététique

4 comprimés Probalance

entre-temps: thé, café, eau

quatre-heures: 1 portion de boisson diététique

éventuellement un fruit, de préférence une pomme

le soir: 1 portion de boisson diététique



4 comprimés Probalance et 1 tasse de thé minceur

dessert : 1 petit fromage blanc maigre ou un petit yoghourt
ou 1 fruit

2. Phase d'amaigrissement

Même régime que lors de la phase de démarrage mais vous pouvez remplacer une boisson-repas diététique par un repas sain: celui-ci sera composé de viande, de poisson ou de volaille de légumes et de fruits, le tout accompagné de pain complet, de riz complet, de pâtes intégrales ou de céréales.

Légumes: chou-fleur, brocoli, haricots, chou, choux-navets, tomates, salade, poivrons, cornichons, épinards, carottes, pommes de terre (cuites)

Viande, poisson, volaille: pas de viande de porc (trop grasse). Viande pure dont la structure est encore visible. Rôtie, grillée, bouillie ou poêlée à l'huile végétale.

Au moins 1 x par semaine, consommez du poisson gras, qui contient de nombreux acides gras essentiels.

Limitez votre consommation de frites, de pain, de pâtes, de pizza, de riz, de sauces et d'assaisonnements gras.

Surveillez votre poids régulièrement, toujours au même moment, et persévérez jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif!

N'oubliez pas de boire beaucoup!

3. Phase d'entretien

Vous avez désormais atteint votre poids idéal.

Prenez 4 à 5 repas par jour. Lors de la digestion des aliments, votre organisme brûle en effet des calories, cette façon de procéder accroît votre satisfaction et vous n'avez jamais de telles fringales que vous en perdez votre bon sens et dévorez la première chose qui vous tombe sous la main!

Remplacez 1 repas principal par une boisson diététique instantanée FiguAktiv.

Continuez à boire abondamment, limitez encore votre consommation de frites, de pâtes et de pain.

Consommez avec modération la viande, les sauces, la crème, le beurre, les snacks salés et les boissons alcoolisées.

Astuces pour un résultat de longue durée!

Buvez beaucoup d'eau (au moins 2 litres par jour) et de thé, et n'oubliez pas le THÉ MINCEUR FIGU-AKTIVQ: cette boisson stimule la combustion de graisses, purifie l'organisme et a un effet diurétique

Contrôlez régulièrement votre poids ainsi que votre IMC:

Montez toujours dans les mêmes circonstances sur la balance

(par exemple, le samedi matin, au saut du lit, en costume d'Ève).

Faites du sport régulièrement.

Le lendemain d'un banquet de fête, purifiez votre organisme conformément au schéma prévu dans le cadre de la phase 1.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Prenez bien soin de votre peau à l'aide de nos produits LR Health & Beauty Systems; qui sont adaptés à votre âge et à votre type de peau;

Une peau bien hydratée paraît plus jeune!

Chouchoutez-vous régulièrement en vous offrant un beau cadeau, luxueux ou encore extravagant: vous vous récompenserez ainsi pour les efforts fournis pour résister aux friandises (sucrées ou salées).

Ne fait jamais les courses le ventre vide, sinon vous vous achèterez beaucoup trop de douceurs dont vous vous repentirez ensuite!



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Si vous cédez à la tentation, faites-le en conscience, profitez-en mais n'en faites pas une habitude pour autant.

Consultez régulièrement les étiquettes des aliments que vous consommez:

elles mentionnent toujours la valeur énergétique du produit:

la quantité de calories par 100 grammes ou ml.

Tenez également compte du fait qu'en fonction de l'exercice pratiqué, vous pouvez consommer 2000 à 2300 calories par jour tout au plus!



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

1 Purifier

Comment purifier votre corps ?

En buvant abondamment: au moins 2-3 litres par jour.

Que pouvez-vous boire pour atteindre un résultat optimal ?

De l'eau! Éventuellement additionnée de jus de fruits sans sucre Vita-Aktiv ou d'Aloe-Vera drinking gel

De la tisane! Le thé minceur Figu –Aktiv permet de varier les plaisirs et apaise la faim.

De l'AloeVera! L'Aloe-Vera Life Essence purifie votre organisme tout en renforçant les défenses.

Grâce à une alimentation saine et riche en fibres: les fibres veillent à remplir suffisamment l'intestin.

Pour un bon transit intestinal, il est nécessaire que le volume, l'humidité et la motricité de l'intestin soient suffisants.

Un bon transit intestinal permet d'absorber de manière optimale les substances nutritives situées dans l'intestin grêle et empêche le dessèchement des selles dans le gros intestin, qui est une des causes de la constipation, tout en assurant l'évacuation sans peine des résidus d'aliments, avec les produits du catabolisme de votre organisme.

Les **boissons minceur FiguAktiv** contiennent un supplément de fibres pour assurer un bon transit intestinal.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Aloe Vera ! Les gels Aloe Vera Life Essence Drinking gel stimulent la motricité intestinale.

Tisane! Le thé minceur FiguAktiv contient également des herbes qui stimulent la motricité intestinale.

Comment votre corps élimine-t-il ses déchets ?

De quatre manières : - par la voie respiratoire

- par la voie cutanée
- par la voie intestinale
- par la voie rénale.

Par la voie respiratoire:

Via les gaz impliqués dans la respiration, l'organisme réalise des échanges gazeux et, dans une certaine mesure, liquides, avec l'extérieur: l'oxygène (O₂) est inspiré et le dioxyde de carbone (CO₂) est expiré ainsi que de petites quantités d'eau (H₂O).

Par la voie cutanée :

Lorsque nous transpirons, nous perdons de l'eau et des oligo-éléments de sodium (Na) et de chlore (Cl), sous forme de sel (NaCl) .

C'est pour cette raison que la transpiration a un goût salé.

Les autres oligo-éléments sont également excrétés par la sueur mais dans une moindre mesure.

D'autres composants solubles dans l'eau sont aussi évacués par la transpiration et doivent être assimilés de nouveau en cas de transpiration excessive.

Les glandes sébacées de la peau excrètent du sébum, qui contient les substances solubles dans les lipides.

Par la desquamation: notre peau se renouvelle régulièrement : pour l'épiderme, ce changement a lieu tous les 30 jours.

La couche supérieure de la peau se compose de la couche cornée, dont les couches supérieures sont formées des cellules mortes cutanées.

Celles-ci se desquament et sont remplacées par les cellules sous-jacentes.

Ces cellules mortes contiennent déjà les composants qui étaient nécessaires à l'élaboration de la nouvelle cellule. Leur élimination entraîne donc la perte des composants d'origine.

Les anciennes cellules contiennent également des déchets accumulés, qui sont évacués par le corps en même temps.

Ce procédé se reproduit dans les cheveux : pousse, dépérissement et chute.

- Par la voie intestinale

Les selles éliminent les résidus alimentaires que l'organisme ne peut utiliser ou dont il n'a pas besoin.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Les substances solubles dans l'eau et dans les lipides sont excrétées activement par le procédé suivant : déchets dans le sang -> direction le foie -> direction la bile -> direction l'intestin -> évacuation par les selles.

À l'instar de la peau, l'intestin se renouvelle, les cellules mortes sont éliminées avec les selles. Un bon transit intestinal assure donc que les déchets ne s'accumulent pas dans le foie ou ne doivent pas être excrétés par les reins. D'où l'intérêt d'une alimentation riche en fibres.

- Par la voie rénale

Un système rénal compliqué règle notre métabolisme de l'eau.

Les reins évacuent les liquides excédentaires de notre organisme via l'urine.

Ce système emporte également une grande partie des déchets solubles dans l'eau.

Boire abondamment permet donc d'uriner fréquemment et de mieux éliminer les déchets.

Vous pouvez comparer ces deux derniers systèmes à notre propre gestion des déchets : l'intestin et le foie assurent le traitement des déchets.

Quant aux reins, ils sont la station d'épuration de l'organisme.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Effet yo-yo...

Effectivement, ce terme désigne un jeu pour enfants mais il est également fréquemment utilisé dans le contexte des régimes et de l'amaigrissement!

On entend par YO-YO les variations de votre poids: faire régime, perdre des kilos, puis reprendre du poids avant de reprendre un régime, de maigrir puis grossir à nouveau...

Il est important que vous fassiez régime intelligemment et que vous adaptiez votre mode de vie de manière réaliste afin que vous puissiez également tenir le coup!

En effet, un régime draconien a l'effet d'une bombe sur votre organisme:

- ce ne sont pas les réserves de graisses mais les protéines musculaires qui sont décomposées
- votre métabolisme de l'eau est complètement bouleversé; un amaigrissement rapide signifie la plupart de temps que vous perdez des liquides que vous ne tarderez pas à récupérer rapidement par la boisson
- votre métabolisme des glucides est totalement perturbé:

en cours de régime, vous allez réduire l'apport de sucres dans le sang ainsi que la production d'insuline dans le pancréas.

L'insuline permet que le sucre qui passe de l'intestin vers le sang soit acheminé vers les muscles et le cerveau pour y être consommé.

Si la quantité de glucides se réduit dans le sang, vous produisez peu d'insuline tandis qu'en cas d'apport massif, la quantité d'insuline s'accroît. Un taux élevé d'insuline dans le sang entraîne une sensation de faim qui stimule de nouveau votre appétit.

C'est un système très délicat qu'il vaut mieux ne pas perturber car en cas de dysfonctionnement de la production d'insuline et d'insuffisance de cette production, vous risquez de développer du diabète! (Le taux de glucides reste élevé dans le sang et le sucre n'est plus acheminé vers les muscles)

Par conséquent, si vous exposez votre organisme à un apport de glucides en quantités très variables, ce qui se produit dans le cercle vicieux du régime draconien, suivi d'une récupération du poids perdu puis d'un nouveau régime...vous courez le risque de souffrir de problèmes à cause de ce système délicat.

La pyramide de LOGi vous aide à faire votre choix parmi l'éventail de denrées alimentaires disponibles sur le marché: la base de cette pyramide contient les aliments qui maintiennent un taux faible d'insuline dans votre sang et n'entraînent pas de pics de production de l'insuline.

Plus vous vous rapprochez du sommet de la pyramide, plus il y aura de sucre dans le sang, plus la production d'insuline augmentera, avec toutes les conséquences que cela entraîne...

Vous pouvez consommer les aliments situés à la base en grandes quantités, tandis qu'il faut limiter autant que possible la consommation des aliments du sommet!

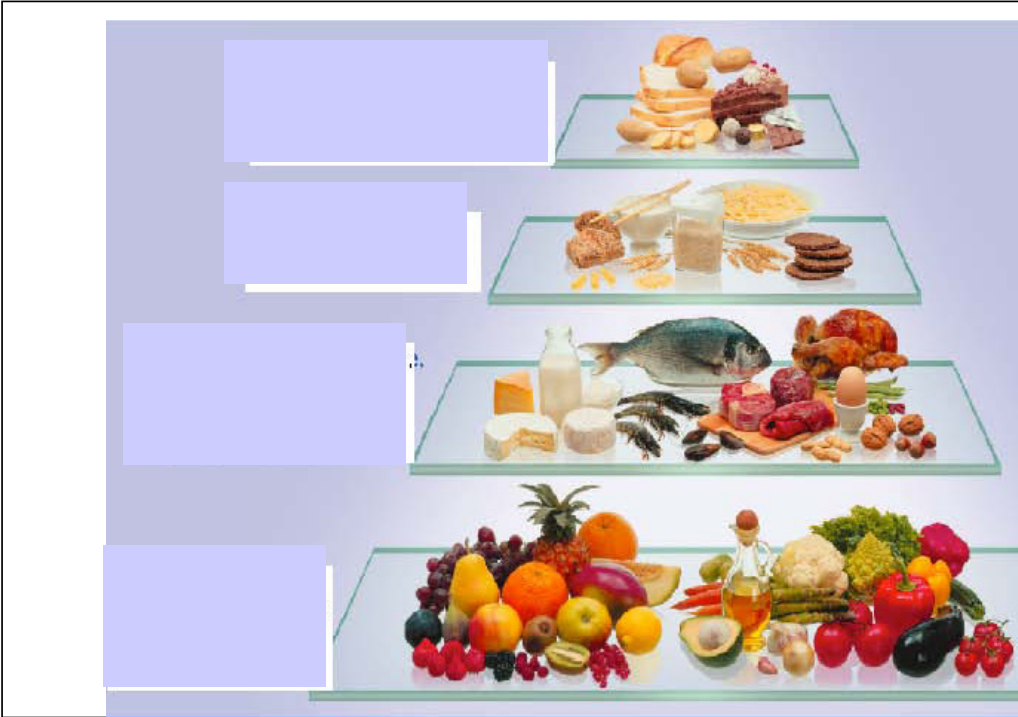
La surcharge pondérale est préjudiciable, mais un régime mal conçu est certainement tout aussi dangereux pour l'organisme!

En outre, l'effet yo-yo vous démoralise également et souvent, vous remarquerez qu'en fin de compte, le poids que vous avez atteint est supérieur à votre poids de départ et que tous vos efforts n'ont servi à rien.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

MORALE de cette histoire : optez pour un régime que vous pouvez respecter et vivez



sainement, aujourd'hui, dans un mois, dans un an et ainsi de suite...



Éviter les carences et, le cas échéant, y remédier.

Oligo-éléments

Les oligo-éléments sont solubles dans l'eau et évacués de l'organisme par l'urine, la transpiration ou les cellules mortes.

Si vous transpirez ou buvez de manière excessive, vous éliminerez les oligo-éléments et vous devrez combler vos carences.

Nous n'avons pas la possibilité de détailler ici chacune de ces carences, mais d'un point de vue général, on peut dire qu'elles peuvent se manifester par une fatigue rapide, une faiblesse musculaire, des courbatures musculaires, des vertiges, de l'apathie, de l'indolence, un teint terne,...

N'attendez pas l'apparition de ces symptômes pour réagir!

Probalance aux minéraux vous aide à combler les carences et à conserver votre équilibre acide-base.

Le sodium, le potassium, le magnésium et le calcium sont importants pour lutter contre l'acidité.

Acidification de l'organisme: idéalement, le PH de notre corps est d'environ 7.2-7.4.

Le tabagisme, le stress, la consommation de café, l'alcool, la pratique excessive du sport, etc. font baisser le PH de l'organisme. Cette acidification perturbe les échanges entre les cellules

et entraîne la destruction de celles-ci. Le sodium, le magnésium et le calcium capturent les acides et les évacuent via les reins.

Autant de raisons de protéger votre corps contre l'acidification, de ne pas en épuiser inutilement les réserves (notamment l'ossature) et de prendre régulièrement les comprimés Probalance!

Vitamines

Différentes vitamines sont également solubles dans l'eau et sont excrétées de la même manière que les oligo-éléments.

Les vitamines solubles dans les lipides établissent des liaisons avec les graisses absorbées à travers la paroi intestinale.

Si l'apport en graisses se réduit, ces vitamines sont également absorbées en moindre quantité.

Lorsque votre organisme souffre d'une carence, les premiers symptômes sont toujours les mêmes (voir également les carences en oligo-éléments: fatigue rapide, faiblesse musculaire, courbatures musculaires, vertiges, apathie, indolence, teint terne.)

De nouveau, réagissez avant d'en arriver là!

VitaAktiv est une source naturelle de vitamines et son goût est délicieux!

Dans votre verre d'eau, dans votre yoghourt, dans votre milk-shake: 1 cuiller à café par jour suffit.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Attention! Si les problèmes de fatigue, de faiblesse musculaire, de vertiges, etc. subsistent, il est nécessaire de consulter un médecin!



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Une protection contre les nuisances du monde extérieur et un soutien lors du processus d'amincissement et la pratique du sport

Nous avons déjà parlé de l'acidification de l'organisme. Probalance aide notre corps à lutter contre ce phénomène.

Toutefois, les rayons UV (rayonnement solaire) et autres, la pollution de l'air, l'ozone, *l'electrosmog* (pylônes électriques et antennes gsm), le stress, certains médicaments, des produits chimiques, des métaux lourds sont autant d'autres nuisances susceptibles de menacer votre bien-être général.

Notamment en raison de la formation des radicaux: il s'agit d'éléments chimiques (par exemple, les radicaux O₂ = molécules d'oxygène) qui ne sont pas équilibrés: ils comportent un nombre impair d'électrons (à savoir les microparticules chargées négativement).

Ces radicaux vont alors "voler" les électrons d'autres liaisons chimiques pour retrouver leur équilibre.

En commettant ce vol (l'oxydation), ils endommagent les structures cellulaires (les "briques de construction") de notre organisme et peuvent ainsi aller jusqu'à entraîner une dégénérescence cellulaire grave, voire des cancers.

Dans ces conditions, comment mieux nous protéger qu'en utilisant le produit naturel ALOE VERA BARBADENSIS?

Les gels ALOE VERA LIFE ESSENCE détoxiquent, purifient, dégraissent notre organisme et luttent contre son acidification: ils nous apportent les vitamines et substances nutritives nécessaires, ont une action anti-virale et anti-bactérienne, ils établissent des liaisons avec les métaux lourds et les substances nocives, harmonisent notre métabolisme, accroissent nos capacités mentales et physiques, régulent également l'équilibre acide-base, purifient le sang, apaisent la douleur et, last but not least, surtout en cours de régime: ils protègent contre les dépressions.

Pour ne rien gâcher, ils sont savoureux! Petite astuce: diluez 30 ml d'Aloe Vera dans un grand verre d'eau, cela vous permettra de boire 3 verres supplémentaires et aura un goût moins fade que l'eau.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Chouchoutez-vous!

Prenez soin de vous,

Vous ne ménagez pas vos efforts pour sculpter votre silhouette et améliorer votre condition physique.

Fantastique! Continuez!

Mais n'oubliez pas votre peau pour autant!

Prenez soin de votre visage, de votre cou et de votre corps en utilisant de bons produits hydratants.

Demandez conseil à votre consultant à ce sujet.

Offrez-vous régulièrement un bain relaxant aux huiles essentielles.

Rien de tel, pour vous ragaillardir, qu'un maquillage léger, avec de nouveaux coloris.

Essayez ce nouveau parfum.

Faites de l'ombre au soleil grâce à cette lotion auto-bronzante.

Cellulite

Raffermissiez votre peau.

Si la cellulite ne vous a pas épargnée, le moment est venu de prendre le taureau par les cornes:

Arrêtez de fumer, ne buvez pas d'alcool, modérez votre consommation de café.

Buvez beaucoup d'eau, faites du vélo et de la natation, ne portez pas de tenue moulante....

Vous avez déjà tout essayé?

Poursuivez vos efforts, mais combinez-les à nos nouveaux produits,

Laissez-vous porter par la puissance de l'océan avec les nouveaux **soins raffermissants pour le corps Algetics de LR Health & Beauty Systems:**

- La Crème contour silhouette aux algues: raffermissante, elle stimule le métabolisme des lipides
- Le Soins "performance" pour le bain aux algues: tonifiant, stimulant, il prépare le véritable travail...
- Le Peeling aux algues pour la douche : un peeling qui lisse votre peau, élimine les cellules mortes, stimule la circulation et prépare votre corps à l'application du gel contour
- le Gel contour silhouette aux algues Algen: renforce les tissus et a une action positive sur le métabolisme de l'eau et des lipides dans votre zone à problèmes

L'essentiel est de **persévérer** car la cellulite ne touche pas seulement les obèses. En effet, ce problème est davantage lié à la constitution de l'organisme: il est en partie d'origine génétique et si vous baissez la garde, il ressurgira de plus belle.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Recettes de milk-shakes:

La **variation** est une arme contre la routine et nous mangeons surtout avec nos yeux donc...

Jetez-vous à l'eau!

Ces milk-shakes sont des en-cas coupe-faim bons pour la santé; ils ne peuvent faire office de repas complet que vous puissiez combiner à un repas sain;

RECETTES SIMPLES

Le milk-shake crémeux: 250 ml de lait écrémé additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake sucré: 250 ml de jus de fruit sans sucre additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake rafraîchissant: 250 ml de thé glacé additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake nourrissant: 250 ml de yoghourt maigre additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

LES SPECIALITES

Le Sunny boy: 125 ml de jus d'orange additionné de 125 ml de jus de cerise, une pincée de gingembre râpé et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Hawaï: 200 ml de yoghourt maigre, mixé à 50 g d'ananas et à 50 g de fraises avec 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Mocca: 100 ml de café froid, 100 ml de lait froid, 1 dl de glace pilée et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake Latte

Le milk-shake Banana: 125 ml de banane mixée avec 2 cuillères à soupe Figu-Aktiv

Le milk-shake Coffee: 250 ml d'eau additionnée d'une cuillère à soupe de café soluble et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake Latte

Le milk-shake Tropical: 100 ml de jus d'orange, 100 ml d'eau, une demi-banane et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le Rêve glacé: 200 ml de lait écrémé avec 2 boules de crème glacée sans sucre et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Choco: 200 ml de lait au cacao maigre et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake Latte

Le milk-shake Maspain: 250 ml de pudding vanille au soja, 50 ml d'eau, de l'essence d'amande et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Appel: 150 ml de jus de pomme, 1 pincée de cannelle et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le Rêve fruité: 200-300 gr. de fruits mixtes, 50 ml d'eau additionnée de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Le Dessert: mélanger 300 g de fruits givrés avec 3 cuillers à soupe de Figu-Aktiv Shake, mixer et mettre au freezer durant 15 à 20 min.

Faites preuve de créativité en matière de milk-shakes, créez votre propre en-cas et échangez les recettes avec vos amis qui sont également à la recherche d'un quatre-heures sain.



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

Recettes de milk-shakes:

La **variation** est une arme contre la routine et nous mangeons surtout avec nos yeux donc...

Jetez-vous à l'eau!

Ces milk-shakes sont des en-cas coupe-faim bons pour la santé; ils ne peuvent faire office de repas complet que vous puissiez combiner à un repas sain;

RECETTES SIMPLES

Le milk-shake crémeux: 250 ml de lait écrémé additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake sucré: 250 ml de jus de fruit sans sucre additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake rafraîchissant: 250 ml de thé glacé additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake nourrissant: 250 ml de yoghourt maigre additionné de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

LES SPECIALITES

Le Sunny boy: 125 ml de jus d'orange additionné de 125 ml de jus de cerise, une pincée de gingembre râpé et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Hawaï: 200 ml de yoghourt maigre, mixé à 50 g d'ananas et à 50 g de fraises avec 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Mocca: 100 ml de café froid, 100 ml de lait froid, 1 dl de glace pilée et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake Latte

Le milk-shake Banana: 125 ml de banane mixée avec 2 cuillères à soupe Figu-Aktiv

Le milk-shake Coffee: 250 ml d'eau additionnée d'une cuillère à soupe de café soluble et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake Latte

Le milk-shake Tropical: 100 ml de jus d'orange, 100 ml d'eau, une demi-banane et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le Rêve glacé: 200 ml de lait écrémé avec 2 boules de crème glacée sans sucre et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Choco: 200 ml de lait au cacao maigre et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake Latte

Le milk-shake Maspain: 250 ml de pudding vanille au soja, 50 ml d'eau, de l'essence d'amande et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le milk-shake Appel: 150 ml de jus de pomme, 1 pincée de cannelle et 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Le Rêve fruité: 200-300 grammes de fruits mixtes, 50 ml d'eau additionnée de 2 cuillères à soupe de Figu-Aktiv Shake

Opmerking [VTS1]: Dit stond niet in de brontekst. We vermoeden dat dit ontbrak...

Le Dessert: mélanger 300 g de fruits givrés avec 3 cuillers à soupe de Figu-Aktiv Shake, mixer et mettre au freezer durant 15 à 20 min.

Faites preuve de créativité en matière de milk-shakes, créez votre propre en-cas et échangez les recettes avec vos amis qui sont également à la recherche d'un quatre-heures sain.