



VOTRE VIE. VOTRE RYTHME. VOTRE BIEN-ÊTRE.

Existe-t-il une recette pour le bonheur ? Quand on se sent bien dans son corps, qu'on est en forme et plein d'énergie. C'est ça, la pure qualité de vie. Mais comment est-ce que je reste en pleine forme ? C'est justement par cette approche que LR se distingue, car LR LIFETAKT regroupe des compléments alimentaires de première qualité pour en développer des solutions individuelles, qui sont adaptées à vos besoins dans chaque phase de votre vie. Peu importe que vous vous trouviez dans une phase de vie stressante, que vous n'ayez pas de temps pour une alimentation équilibrée riche en nutriments ou que vous souhaitiez perdre quelques kilos – LR LIFETAKT est votre partenaire compétent en la matière et vous offre toujours la solution appropriée – pour votre Plus quotidien en matière de qualité de vie. Avec LR LIFETAKT, prenez vous-même votre bien-être en main et donnez la mesure. Les produits LR LIFETAKT sont inspirés par la nature et combinés avec les connaissances scientifiques et les recherches les plus récentes. Le résultat : Des produits uniques disposant d'une efficacité maximale et d'une qualité d'un niveau continuellement élevé. Des instituts renommés, indépendants, comme par exemple l'institut SGS Fresenius, confirment cela notamment pour les gels à boire Aloe Vera.

LR LIFETAKT offre des solutions globales allant au-delà du pur complément alimentaire : En plus des produits, LR LIFETAKT vous soutient par le biais de conseils reposant sur des bases scientifiques fournis par des experts en la matière en ce qui concerne l'alimentation, l'exercice physique et le style de vie.





LR LIFETAKT



LR LIFETAKT est votre **partenaire personnel**, qui vous soutient dans chaque phase de votre vie avec des solutions efficaces pour satisfaire à vos besoins individuels.



LR LIFETAKT réunit de nouvelles connaissances issues de la **science** et de la **recherche** avec le **meilleur de la nature**.



LR LIFETAKT vous fournit des conseils **globaux** concernant les sujets de l'alimentation, de l'exercice physique et du style de vie.



LR LIFETAKT s'engage pour le bien-être « **Made in Germany** ».

MADE IN GERMANY



La solution LR LIFETA KT appropriée pour chaque phase de vie.

LR LIFETA KT est votre partenaire, qui vous apporte un soutien individuel dans chaque phase de votre vie avec des compléments alimentaires de haute qualité.

Les produits font partie d'une solution globale, qui vous accompagne non seulement de manière précise pour votre nutrition, mais également dans les domaines de l'exercice physique et du style de vie. Conformément à la tendance actuelle de gestion du bien-être, chaque solution LR LIFETA KT est basée sur 3 modules :



SOLUTION DE BASE : Dans chaque phase de votre vie, vous avez des besoins différents. LR LIFETA KT vous offre des kits mensuels, composés de combinaisons de produits reposant sur des bases scientifiques. Ainsi, vous pouvez compter toujours sur le bon apport nutritionnel.



PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS :

En outre, LR LIFETA KT vous propose des produits complémentaires, qui satisfont vos préférences ainsi que vos besoins individuels.



CONSEILS D'EXPERTS : Dans le cadre de l'approche globale, LR LIFETA KT vous soutient en plus avec de nombreuses suggestions en matière de nutrition, d'exercice physique et de style de vie de la part de M. Werchan, notre expert compléments alimentaires.

LR LIFETA KT

Votre vie. Votre rythme. Votre bien-être.

SOLUTION LR LIFETA KT

Daily Essentials

Apport quotidien en nutriments

Page 12

Mental Power

La performance pour chaque situation

Page 18

Vital Care

La vitalité à chaque âge

Page 24

Seasonal Support

Le soutien pour chaque saison

Page 30

Body Mission

Atteindre son poids de rêve -
pas à pas

Page 36

Pro Activity

Liberté de mouvement
dans toutes les situations

Page 42

True Beauty

Pour une beauté
venant de l'intérieur

Page 48

1

SOLUTION DE BASE

- Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel
- Comprimés Pro Balance



APPORT EN NUTRIMENTS – Afin que vous et votre famille ne manquiez jamais des nutriments les plus importants. Et ce également quand vous ne trouvez pas le temps de vous occuper d'une alimentation équilibrée.

- Mind Master Formula Green ou Formula Red
- Comprimés Pro Balance



PERFORMANCE – afin d'avoir le soutien nécessaire, même dans des situations de stress : que ce soit pour votre travail, dans votre vie de famille mouvementée ou pendant les périodes de loisirs très actives.

- Aloe Vera Drinking Gel Intense Sivera
- Gélules Reishi Plus



VITALITÉ – c'est le soutien dont votre corps a besoin afin de rester en pleine forme pour pouvoir mettre vos projets en œuvre. Vous êtes très actif? Alors, ne laissez rien vous freiner !

- Aloe Vera Drinking Gel Immune Plus
- Gélules de colostrum



UN SOUTIEN EN TOUTE SAISON – si vous êtes beaucoup sur la route, à l'extérieur ou si vous voulez défier le mauvais temps. Voici un coup de boost pour votre bien-être général.

- Kit 28 jours Body Mission



CONTRÔLE DU POIDS – votre corps reçoit tout ce dont il a besoin afin que vous puissiez atteindre le poids de vos rêves. Pour que vous atteigniez vos objectifs plus aisément et pour vous sentir mieux dans votre peau.

- Aloe Vera Drinking Gel Active Freedom
- Gélules Active Freedom



LIBERTÉ DE MOUVEMENT – cela signifie rester mobile à long terme et maîtriser le quotidien sans effort. Quels que soient vos projets : profiter de la liberté de vos mouvements.

- 5in1 Beauty Elixir



POUR UNE BEAUTÉ VENANT DE L'INTÉRIEUR – et ce à tout âge. Afin que vous vous sentiez jeune et beau aujourd'hui comme demain, les 5 souhaits les plus courants en matière de beauté sont exaucés: une apparence jeune, une belle peau, un corps ferme, des cheveux vigoureux et des ongles forts.

2

PRODUITS COMPLÉMENTAIRES

- Gélules Super Omega
- Boisson en poudre vanille Protein Power
- Boisson en poudre Fiber Boost
- Vita Active Fruits rouges



- Mind Master Extreme Performance Powder
- Gélules Pro 12
- Colostrum Liquid



- Gélules Super Omega
- Gélules Pro 12
- Gélules Woman Phyto



- Spray de Cistus Incanus
- Colostrum Liquid
- Gélules de Cistus Incanus
- Gélules Pro 12



- Aloe Vera Drinking Gel saveur pêche
- Boisson en poudre Fiber Boost



- Boisson en poudre vanille Protein Power
- Comprimés Pro Balance



- LR ZEITGARD Restructuring Kit
- LR ZEITGARD Cleansing Kit
- LR ALOE VIA Set tonique
- Système de soins capillaires LR ALOE VIA
- Set pour ongles LR COLOURS







Daily Essentials

APPORT EN NUTRIMENTS POUR TOUS LES JOURS

Une nutrition équilibrée est importante. Vous souhaitez que votre famille et vous-même disposiez toujours d'une alimentation contenant les nutriments essentiels. Les produits LR LIFETAKT Daily Essentials vous apportent le soutien nécessaire au quotidien.¹



¹ La vitamine C dans le gel à boire Aloe Vera au miel contribue à un métabolisme énergétique normal et au bon fonctionnement du système nerveux. Le magnésium dans Pro Balance contribue à diminuer la fatigue, ainsi qu'à l'équilibre électrolytique.

Daily Essentials

Un apport en nutriments qui vous permet de vous sentir en pleine forme tous les jours.

Votre vie est animée, variée et il y a toujours quelque chose à faire. Par exemple quand vous êtes beaucoup sur les routes ou alors si, au travail, vous avez seulement le temps de manger un snack à toute vitesse pendant la pause déjeuner. Les loisirs et les amis ne doivent naturellement pas être négligés non plus. Vous souhaitez tout concilier – vous faites bien ! Nos compléments alimentaires Lifetakt vous soutiendront !^{1,2}

Vous savez que vous avez besoin de suffisamment de nutriments afin de disposer de l'énergie nécessaire pour maîtriser votre

quotidien si chargé. Que ce soit dans votre vie de famille, dans la vie professionnelle ou dans vos loisirs sportifs : Vous savez que la force provient uniquement d'une alimentation riche en nutriments. Et étant donné que l'on n'est pas toujours en mesure de l'intégrer dans sa vie de tous les jours, LR LIFETAKT a créé une solution pour vous, afin que votre corps reste à tout moment fonctionnel à cent pour cent.^{1,2}

Journée remplie, réserve de nutriments vide ?

LR LIFETAKT Daily Essentials.
Votre plus quotidien dans l'apport en nutriments.

Daily Essentials de LR LIFETAKT vous apporte tous les jours les nutriments dont votre corps a besoin. Justement quand vous n'avez pas le temps de vous préparer un repas frais ou de vous alimenter de manière équilibrée.

La combinaison de gel à boire Aloe Vera au miel et Pro Balance alimente votre corps avec les minéraux et les oligo-éléments essentiels, ainsi qu'avec des substances végétales de haute qualité. La base idéale pour un métabolisme fonctionnel¹.

Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel :

Depuis les aztèques, les pharaons d'Egypte ou au Moyen Âge en Europe, l'Aloe Vera était déjà une plante appréciée et utilisée au quotidien en raison de ses nombreuses vertus. LR enrichit le gel de la plante Aloe Vera avec une précieuse vitamine C. Ainsi, votre métabolisme énergétique¹ est soutenu.

En tant que complément, Pro Balance rétablit l'équilibre des nutriments dans le corps². L'équilibre acidobasique naturel est régulé par des précieux oligo-éléments et une alimentation optimale en minéraux basiques².

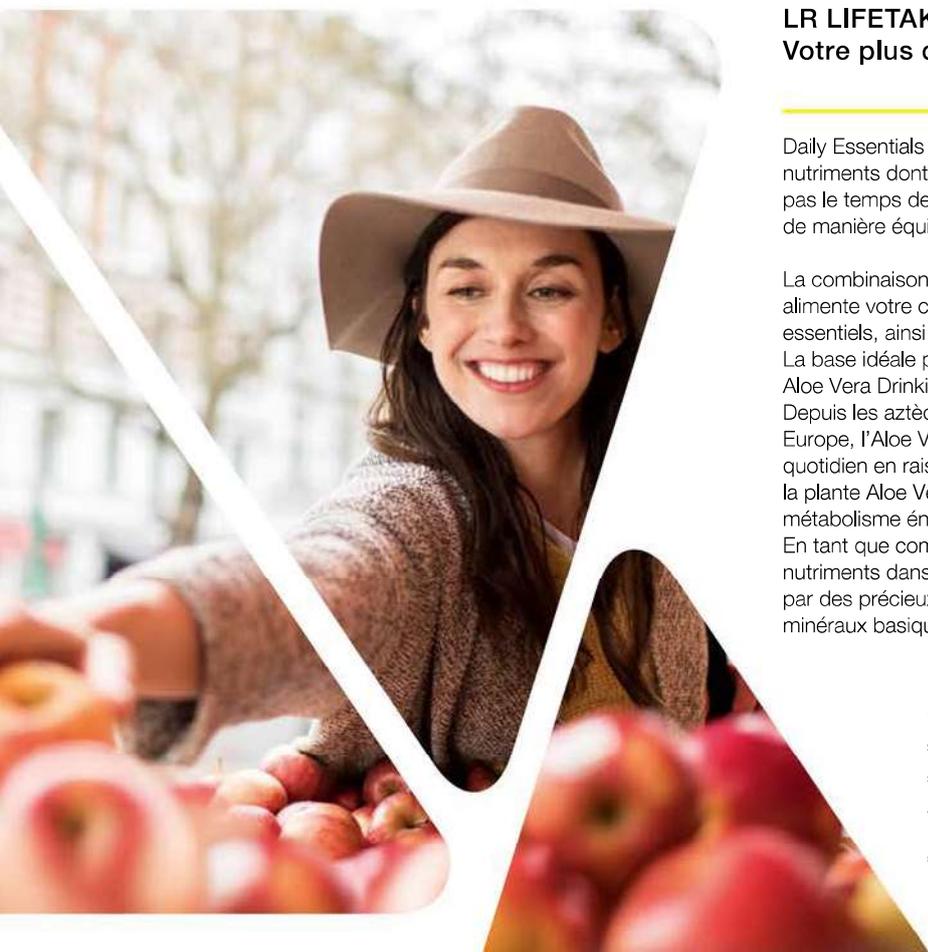
¹ La vitamine C contenue dans l'Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel contribue à un métabolisme énergétique normal.

² Le magnésium contenu dans Pro Balance contribue à l'équilibre électrolytique.

³ La vitamine C contenue dans l'Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel améliore l'absorption du fer.

⁴ La vitamine C contenue dans l'Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel contribue à une formation normale de collagène pour un bon fonctionnement des os, du cartilage et de la peau.

⁵ La vitamine C contenue dans l'Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel contribue à un bon fonctionnement du système immunitaire.





Daily Essentials

SOLUTION DE BASE



AVEC LE SET VOUS ECONOMISEZ
N° art.: 80730
121,99 €

Daily Essentials KIT MENSUEL

Aloe Vera Gel à boire traditionnel au Miel

Triple action pour votre bien-être général

1. **APPORT:** fournit des nutriments importants et améliore leur absorption.^{1,3}
2. **PROTECTION:** aide le corps dans ses processus et le système immunitaire.^{4,5}
3. **MÉTABOLISME:** le métabolisme énergétique est soutenu.¹

Délicieux: à l'agréable goût naturel de miel

Comprimés Pro Balance

Pro Balance rétablit l'équilibre des nutriments dans le corps.²

Il régule l'équilibre acido-basique du corps grâce à de précieux oligo-éléments et soutient un apport complet en minéraux de base.²



Aloe Vera Gel à boire traditionnel au miel

3 x 1000 ml

Plus d'informations à la page 56

et

ProBalance – Complément alimentaire comprimés

80102 | 360 comprimés / 252 g

Plus d'informations à la page 66



Individuals



PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS

Votre quotidien est chargé, vous avez besoin des coups de pouce supplémentaires ? Vous devez veiller à avoir une alimentation variée et équilibrée composée de cinq fruits et légumes par jour, beaucoup de poisson frais et des produits à base de blé complet. Et pour votre coup de boost, pensez aux solutions optimales de LR LIFETAKT, parfaitement adaptées à vos besoins individuels.

Le poisson, les œufs et d'autres fournisseurs d'oméga-3 ne se retrouvent que rarement au menu ?

Les capsules Super Oméga ont une teneur élevée en acides gras oméga-3 EPA et DHA et contribuent à une fonction cardiaque normale.¹

Super Omega capsules
80338 | 60 capsules / 100,8 g
41,99 €
(41,65 € pour 100 g)

Vous faites beaucoup de sport et vous souhaitez une portion supplémentaire de protéines ?

Protein Power vous fournit une portion supplémentaire de protéines, afin de soutenir votre masse musculaire².

Protein Power
Boisson en poudre goût vanille
80550 | 375 g
45,99 €
(12,26 € pour 100 g)

Vous n'êtes pas un grand amateur/une grande amatrice de produits à base de blé complet ?

Fiber Boost, avec sa teneur élevée en fibres alimentaires issues de 3 sources, complète votre alimentation quotidienne.

Fiber Boost³
Boisson en poudre
80630 | 210 g
25,99 €



Une portion supplémentaire de vitamines ?

Vita Active vous offre 10 vitamines³ importantes avec une seule cuillère à café par jour – pour petits et grands

Vita Active
Fruits rouges
80301 | 150 ml
20,99 €
(13,99 € pour 100 ml)

Vous trouvez des informations supplémentaires relatives aux différents produits LR LIFETAKT à partir de la page 55.



¹ EPA et DHA contribuent à avoir une fonction cardiaque normale. A cet effet, la prise journalière de 250 mg minimum d'EPA et de DHA est indispensable.

² Les protéines contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire et à la préservation d'une ossature normale.

³ La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et de la fonction musculaire. La vitamine B1 (Thiamine) contribue à un fonctionnement normal du métabolisme énergétique, du système nerveux et à un bon fonctionnement psychique.



CONSEILS D'EXPERTS

« L'absorption quotidienne de tous les nutriments importants, comme les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments en quantités suffisantes, constitue la base pour une vie saine. Au-delà, il existe de nombreux autres composants ayant une influence sur notre bien-être quotidien. Pour cette raison, je recommande d'intégrer les conseils simples suivants concernant l'alimentation, le style de vie et l'exercice physique dans votre quotidien. » Sven Werchan, expert en nutrition

Sven Werchan
Expert en nutrition



STYLE DE VIE



Pour une vie saine, le bien-être importe à tous niveaux. Le plus important dans tout cela : s'aimer soi-même.

- Soyez bienveillant à votre égard. Pas trop sévère. Pas trop critique. Vous allez voir combien cela fait du bien.
- Evitez tout ce qui n'est pas important ou qui ne vous fait pas du bien. Faites le tri : les obstacles réels, mais également numériques : Désabonnez-vous des bulletins d'information superflus et videz votre boîte e-mails.



ALIMENTATION

Commencez par intégrer de nouvelles habitudes alimentaires.

- Par exemple, établissez des jours pour produits à base de blé complet et faites des essais : Riz, pâtes et naturellement pain complet
- Mangez beaucoup de légumes verts : Brocoli, roquette, chou vert, épinards ou chou chinois sont d'excellents fournisseurs de précieuses vitamines.



MOBILITÉ

Le plus important en ce qui concerne l'exercice physique, c'est de le faire ! Intégrez-le dans votre vie de tous les jours.

- Prenez au moins une fois par jour les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant. Vos muscles vous en remercieront.
- Combinez l'utile à l'agréable : Votre prochaine réunion pourrait avoir lieu au cours d'une simple ballade en extérieur.





Mental Power

LA PERFORMANCE POUR CHAQUE SITUATION

Vous vous donnez toujours à fond. Que ce soit au travail, dans vos études ou dans le quotidien familial : Vous exigez beaucoup de vous-même. Souvent, le stress en est la conséquence.

LR LIFETAKT Mental Power vous donne la force pour gérer chaque situation quotidienne exigeante, aussi difficile soit-elle^{1,2,3,4}.



¹ La vitamine E contenue dans Mind Master contribue à la protection des cellules contre le stress oxydant.

² La thiamine et la vitamine B12 dans Mind Master contribuent à un fonctionnement normal du métabolisme énergétique.

³ La vitamine B12 dans Mind Master contribue à un bon fonctionnement psychique.

⁴ Le magnésium dans Pro Balance contribue à l'équilibre électrolytique.

Mental Power

Votre réponse aux défis quotidiens : La performance.

Relever des défis et les maîtriser fait partie intégrante de votre vie. Les exigences quotidiennes – autant sur le plan personnel que professionnel – peuvent nous pousser à accomplir des véritables prouesses. Certaines personnes ont même besoin de ce stress pour atteindre leur pleine forme. Mais quand on exige beaucoup de son corps, il faut également lui rendre quelque chose en retour. Et trouver un équilibre entre tension et détente. Que ce soit pendant les études en pleine période d'examen ou en tant que

jeunes parents, qui sont continuellement « sous tension » en raison de leur double travail. Mais également pour les personnes donnant toujours beaucoup dans leur métier ou dans leurs activités sportives et qui veulent toujours se surpasser – toutes ces personnes ont quelque chose en commun : Elles veulent rester performantes à long terme. Pour cette raison, LR LIFETAKT a une solution pour vous.



Un quotidien stimulant, un style de vie intense ?

**LR LIFETAKT MENTAL POWER.
Votre Plus en matière de force.**

La combinaison unique de produits parfaitement adaptés, LR Lifetakt Mental Power aide à neutraliser les effets négatifs du stress dans le corps¹ et vous apporte de l'énergie. Ainsi, vous restez complètement concentré pour donner le meilleur de vous-même.²

Mind Master protège les cellules contre le stress oxydant¹ et, avec ses vitamines³ et ses minéraux², contribue au fonctionnement normal du métabolisme énergétique et du système nerveux. Pro Balance rétablit l'équilibre dans le métabolisme acido-basique⁴ si important. Ainsi, la sensation de fatigue est réduite⁵. Pour toutes celles et tous ceux qui mènent une vie intense – et qui veulent la gérer avec succès.

¹ La vitamine E contenue dans Mind Master contribue à la protection des cellules contre le stress oxydant.

² La thiamine et la vitamine B12 dans Mind Master contribuent à un fonctionnement normal du métabolisme énergétique.

³ La vitamine B12 dans Mind Master contribue à une fonction normale du Système nerveux.

⁴ Le magnésium dans Pro Balance contribue à l'équilibre électrolytique.

⁵ Le magnésium contenu dans Pro Balance contribue à réduire la fatigue.



Mental Power

SOLUTION DE BASE



AVEC LE SET VOUS ECONOMISEZ

N° art.: 80930

100,99 €

Mental Power KIT MENSUEL

Mind Master

Mind Master confère durablement plus d'énergie et des facultés psychiques et physiques décuplées.^{2,3} Mind Master protège en outre contre le stress oxydant.¹

Composez votre set de 5 bouteilles de Mind Master au choix parmi les variantes **Formula Green** et **Formula Red**.

Mind Master Formula Green: le grand classique qui renferme la pleine puissance du thé vert

Mind Master Formula Red: le bon goût fruité du raisin

Comprimés Pro Balance

Pro Balance rétablit l'équilibre acido-basique⁴ et diminue la fatigue et la sensation d'épuisement.⁵

Pack de 5 x Mind Master

Composez votre pack Mind Master en libre choix parmi les variantes

Formula Green et **Formula Red**.

5 x 500 ml

Plus d'informations à la page 59

et

ProBalance Comprimés
360 Comprimés / 252 g

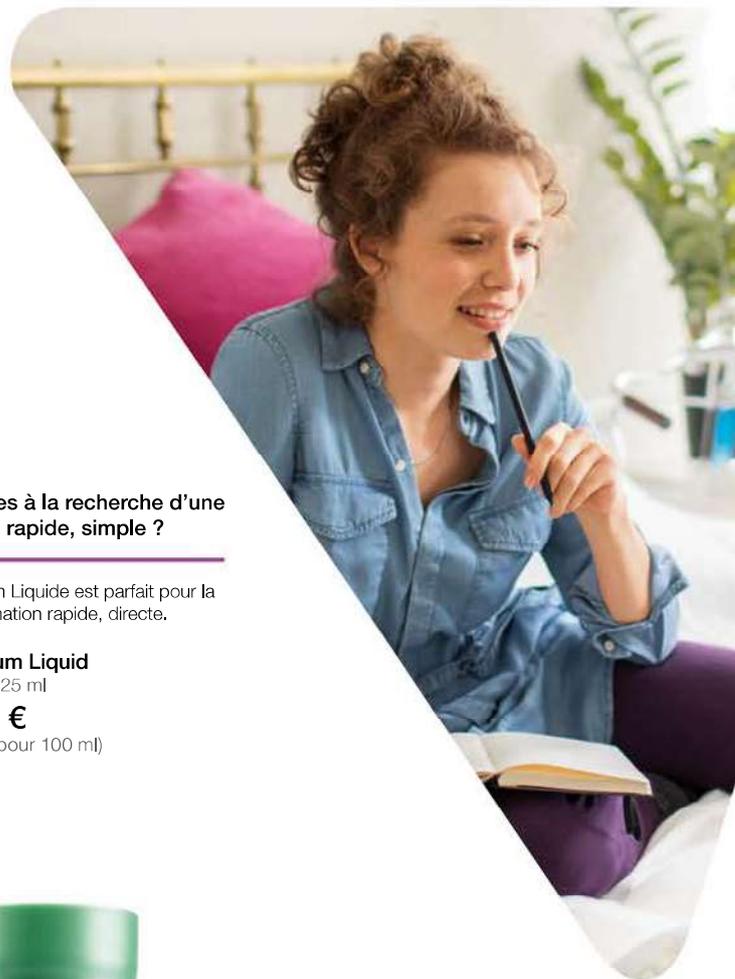
Plus d'informations à la page 66





PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS

Chaque corps réagit différemment face aux situations exigeantes : soyez attentifs à vos besoins et aidez votre corps exactement là où il en a le plus besoin. Même si cela concerne le stress : vous y arrivez et vous essayez de rester concentré. Et si vous souhaitez disposer d'un Plus en matière de soutien : Pro12 et Colostrum constituent l'aide idéale pour votre bien-être général.



Vous avez besoin d'énergie immédiatement ?

Mind Master Extreme booste votre énergie instantanément. Il améliore vos performances mentales et physiques. Il vous protège contre le stress oxydant, Sans sucre.

Mind Master Extreme Performance Poudre

80980 | 35 g / 14 Sticks à 2,5g

29,99 €

(85,68 € pour 100 g)

Vous voulez tout simplement vous sentir à l'aise ?

Pro 12¹ contribue le bien-être général.

Pro 12 capsules

80370 | 30 capsules / 15 g

41,99 €

(279,93 € pour 100 g)

Vous êtes à la recherche d'une solution rapide, simple ?

Colostrum Liquide est parfait pour la consommation rapide, directe.

Colostrum Liquid

80361 | 125 ml

41,99 €

(33,59 € pour 100 ml)



Vous trouvez des informations supplémentaires relatives aux différents produits LR LIFETAKT à partir de la page 55.

¹ La caféine contenue dans le guarana aide à accroître l'attention et la concentration. La caféine contenue dans le guarana participe à l'amélioration de l'endurance.

² La vitamine B12 contribue à la diminution de la fatigue.

³ La thiamine ainsi que les vitamines B6 et B12 agissent sur les fonctions psychiques normales.

⁴ Grâce à la vitamine E qu'il contient, Mind Master Extreme contribue à

⁵ protéger les cellules des effets oxydants du stress.

No de brevet: EP2228067



Expert Tips

CONSEILS D'EXPERTS

« Quand on travaille et vit intensément, il faut alimenter son corps avec différents nutriments. Mais ce n'est pas tout : Afin que les défis ne se transforment pas en stress, il faut vous accorder des périodes de repos physique et mental suffisantes. Une combinaison d'alimentation consciente, de suffisamment d'exercice physique et d'un mode de vie sain vous mène directement au but. Les conseils d'experts vous aident à conserver votre performance et à augmenter votre niveau d'énergie. »
Sven Werchan, expert en nutrition

Sven Werchan
Expert en nutrition



STYLE DE VIE

Quand on doit toujours être performant et qu'on se met la pression, alors on doit également se créer des moments de détente de temps en temps.

- Rien qu'une respiration consciente pendant 2 minutes avec les yeux fermés détend le système nerveux et crée un nouvel équilibre. Les tensions diminuent automatiquement.
- Un jour par semaine sans consommation de médias peut avoir un effet très apaisant. Laissez la télévision et la radio éteintes et, si possible, éteignez votre portable.



ALIMENTATION

Qu'il s'agisse de superaliments ou de fruits et légumes de saison – ce qui est important, c'est une alimentation diversifiée. Plus l'assiette est multicolore, plus les nutriments que l'on absorbe sont variés.

- On dit que les noix sont des superaliments et on les suggère comme en-cas pour les étudiants par exemple. Notre conseil: mangez de manière diversifiée et mélangez quelques noix, noix du Brésil ou noix de cajou avec quelques fruits secs supplémentaires.
- L'ultime petit-déjeuner : Des flocons d'avoine avec de la cannelle, des baies fraîches et des noix. Ça donne la pêche et rend heureux !



MOBILITÉ

L'exercice physique vous aide à réduire le stress et à normaliser les taux de glycémie et de lipides dans le sang.

- Si vous passez trop de temps en position assise, parce que vous devez travailler de manière concentrée dans le cadre de votre travail ou de vos études, alors profitez de la pause déjeuner pour faire une brève promenade de 5 à 10 minutes à l'air frais. Stimulez votre métabolisme.
- Un exercice facile, pour lequel vous ne devez même pas quitter la pièce : Environ 5 fois par jour, secouez les bras et les jambes pendant respectivement 30 secondes.



LR / LIFETAKT

Vital Care

LA VITALITÉ À CHAQUE ÂGE

Vous profitez pleinement de la vie et vous avez encore de nombreux projets. Vous souhaitez profiter de vos expériences et toujours démarrer sur les chapeaux de roue. Avec cette joie de vivre, c'est encore mieux si votre corps arrive à suivre le rythme. Augmentez votre force de vie et débordez de vitalité et d'énergie avec LR LIFETAKT Vital Care.¹



¹ La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour un bon fonctionnement des vaisseaux sanguins et un métabolisme énergétique normal.

Vital Care

Restez aussi actif que vous le désirez.

La vie vous réserve encore beaucoup de surprises. Rester inactif ne fait pas partie de votre plan. S'engager à cent pour cent dans la vie professionnelle ou peut-être même explorer de nouveaux horizons ? Se vouer entièrement à votre loisir ou à vos petits-enfants ou enfin entreprendre un grand voyage ? Quels que soient vos projets, une bonne forme et une santé robuste en constituent la meilleure base.

Toutefois, avec l'âge, notre métabolisme ralentit et peut également influencer le fonctionnement de notre système cardio-vasculaire.

Mais cela n'est pas une raison pour se laisser freiner. LR LIFETAKT a la solution pour vous, afin que vous puissiez continuer à profiter pleinement de la vie dans toutes ses facettes.

Vous avez beaucoup de projets ?

**LR LIFETAKT Vital Care
Votre Plus quotidien pour la vitalité**

Vital Care de LR LIFETAKT vous soutient justement à ce moment de votre vie : Votre métabolisme et le système cardio-vasculaire sont soutenus de manière optimale.¹ Votre vitalité est renforcée.¹ Dans une période, pendant laquelle on a besoin de soutien, le gel à boire Aloe Vera Intense Sivera peut y apporter une contribution essentielle. Partout dans le monde, l'Aloe Vera est estimée depuis des siècles en raison de ses vertus et de la combinaison unique de ses composants. LR enrichit en plus le gel de la plante Aloe Vera avec de l'extrait de feuilles d'ortie.

En complément, Reishi Plus¹ contribue au bon fonctionnement des vaisseaux sanguins. Dans la tradition des pays d'Extrême-Orient, le champignon Reishi est utilisé depuis des millénaires en tant que « champignon de longue vie » dans la médecine naturelle.

¹ La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal.
² La vitamine C contribue à une formation normale du collagène pour un bon fonctionnement des vaisseaux sanguins.
³ La vitamine C améliore l'absorption du fer.
⁴ La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydant.





Vital Care

SOLUTION DE BASE



AVEC LE SET VOUS ECONOMISEZ

N° art. : 80822

138,99 €

Vital Care KIT MENSUEL

Aloe Vera Drinking Gel Intense Sivera

Triple action pour plus de vitalité:

1. **STABILISE:** pour un fonctionnement normal des vaisseaux sanguins²
2. **ALIMENTE:** fournit de la vitamine C et améliore l'absorption du fer.³
3. **PROTÈGE:** protège les cellules contre le stress oxydant⁴

Délicieux: au goût rafraîchissant de feuilles d'ortie

Gélules Reishi Plus

La vitamine C dans Reishi Plus assure un bon fonctionnement des vaisseaux sanguins². Le reishi est connu comme le «champignon de la longévité».



Aloe Vera Drinking Gel Intense Sivera

3 x 1000 ml
Plus d'informations à la
page 57

et

Reishi Plus – Complément alimentaire capsules

30 capsules / 15,2 g
Plus d'informations à la page 62





PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS

Perte de forme ? Des questionnements sur l'andropause ou la ménopause ?

Ne vous laissez pas affecter par ces petits inconvénients, mais renforcez votre vitalité^{1,4} là où vous en avez le plus besoin – afin que vous puissiez vous concentrer sur les aspects positifs de la vie.



Vous voulez agir au quotidien pour votre coeur ?

Super Omega vous alimente en acides gras EPA et DHA essentiels et contribue ainsi à un bon fonctionnement cardiaque¹.

Super Omega capsules
80338 | 60 capsules / 99,3 g
41,99 €
(39,95 € pour 100 g)

Vous voulez vous sentir vraiment à l'aise ?

Pro 12² soutient le bien-être général.

Pro 12 capsules
80370 | 30 capsules / 15 g
41,99 €
(279,93 € pour 100 g)

Vous ne voulez pas que la ménopause détermine votre quotidien ?

Woman Phyto avec calcium et vitamine D vous apporte le soutien nécessaire pendant la ménopause. En particulier pour la préservation des os et des dents³. Contient également: Extrait de trèfle rouge.

Woman Phyto capsules
80332 | 90 capsules / 46,8 g
29,99 €
(64,08 € pour 100 g)



Vous trouvez des informations supplémentaires relatives aux différents produits LR LIFETAKT à partir de la page 55.

¹ EPA et DHA contribuent à avoir une fonction cardiaque normale. A cet effet, la prise journalière de 250 g minimum d'EPA et de DHA est indispensable.

² N° de brevet: EP2228067

³ La vitamine D et le calcium contribuent au maintien d'une ossature et d'une dentition normales.

⁴ Le calcium de Woman Phyto contribue à un métabolisme énergétique normal.



Expert Tips

CONSEILS D'EXPERTS

« Il faut autant s'occuper de son corps que de son esprit, afin de se sentir jeune et pour que ça reste comme ça aussi longtemps que possible. En plus d'une alimentation saine, il convient de penser et d'agir de manière globale – surtout si votre corps a besoin d'un peu plus de soutien qu'auparavant. Accordez-lui un surplus d'attention. Soyez aux petits soins avec vous-même. Ça en vaut certainement la peine. » Sven Werchan, expert en nutrition

Sven Werchan
Expert en nutrition



STYLE DE VIE

Peut-être le plus beau conseil pour votre bien-être : Soignez vos amitiés. Elles sont irremplaçables.

- La majorité des femmes disposent d'un bon réseau d'amis. Profitez-en de manière particulièrement intense. Riez, échangez, faites une activité ensemble.
- Une véritable amitié masculine est quelque chose de spécial : Organisez une rencontre avec des amis d'enfance, ou d'anciens collègues.



ALIMENTATION

Rien n'est plus approprié pour maintenir la qualité de vie et le bien-être qu'une alimentation équilibrée.

- Le chou contient des nutriments importants et se présente sous les formes les plus différentes : en tant que brocoli, chou de Bruxelles, chou frisé ou chou rouge. Essayez chaque sorte !
- Les graines de lin stimulent la digestion et fournissent une quantité de fibres alimentaires – n'hésitez pas à les ajouter tous les matins à votre muesli.



MOBILITÉ

L'exercice physique est une véritable source de jouvence. Soyez à l'écoute de votre corps, vous remarquerez rapidement ce que vous pouvez vous permettre d'entreprendre.

- Faites des randonnées avec un groupe d'amis ou allez vous promener – une marche à pied accélérée est une forme d'exercice sensée pour tous les âges.
- Maintenez vos articulations en forme et essayez d'effectuer des mouvements circulaires avec vos poignets et vos chevilles 4 fois dans chaque direction chaque matin après vous être levé.



LR/LIFETAKT

Seasonal Support

SOUTIEN
POUR CHAQUE SAISON

Vous cotoyez beaucoup de monde et êtes souvent sur la route. Vous voyagez beaucoup grâce aux transports en commun, vous travaillez en open space ou vous aimez être dehors par tous les temps : Avec LR LIFETAKT Seasonal Support, vous recevez le soutien dont votre corps a besoin. Ainsi, vous pouvez profiter pleinement de chaque saison.

Nouveau



Seasonal Support

Le bien-être pour chaque saison.

Printemps, été, automne et hiver – quelle que ce soit sa beauté, chaque saison entraîne également ses problèmes spécifiques.

Qu'il s'agisse du climat printanier instable, des climatisations en été, d'une pluie persistante en automne ou d'un froid cinglant en hiver.

C'est justement pendant ces temps qu'il faut faire particulièrement attention à soi.

Avec LR LIFETAKT, vous établissez une base solide.

Prêt pour affronter la météo changeante ?

**LR LIFETAKT Seasonal Support.
Votre Plus quotidien en chaque saison.**

Vous souhaitez profiter de chaque saison – du printemps à l'hiver ? LR LIFETAKT Seasonal Support vous soutient justement quand c'est le plus important pour votre bien-être personnel.

L'Aloe Vera Drinking Gel Immune Plus renforce les cellules immunitaires existantes, active le système immunitaire et l'aide à bien fonctionner. 85% de gel d'Aloe Vera enrichi en gingembre, citron et miel ainsi qu'en vitamine C, zinc et sélénium fournissent le triple bénéfice pour votre système immunitaire.¹

En complément: gélules de colostrum². Ces dernières contiennent le premier lait maternel de la vache, avec lequel le nouveau-né reçoit tout ce dont il a besoin. Deux compagnons pour votre bien-être de tous les jours.

¹ La vitamine C, le zinc et le sélénium contribuent à un fonctionnement normal du système immunitaire.

² Gélules contenant du colostrum

³ Le zinc joue un rôle dans la séparation des cellules.

⁴ La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal.





Seasonal Support

SOLUTION DE BASE



AVEC LE SET VOUS ECONOMISEZ

N° art.: 80776

154,99 €

Seasonal Support KIT MENSUEL

Aloe Vera Drinking Gel Immune Plus

Triple action pour votre système immunitaire

1. **SOUTIEN** : les cellules immunitaires existantes sont soutenues¹
2. **ACTIVATION**: le système immunitaire est activé.¹
3. **STIMULATION**: le système immunitaire est soutenu dans son fonctionnement.^{1,4}

Délicieux: l'acidité légère et naturelle du gingembre associée au citron rafraichissant et au miel sucré

Gélules Colostrum²

Les gélules de colostrum contiennent le premier lait maternel de la vache qui apporte au veau tout ce dont il a besoin.



Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel

3 x 1000 ml

Plus d'informations à la
page 56

et

Colostrum capsules

60 capsules / 30,9 g

Plus d'informations à la page 61





PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS

Nos défenses naturelles fonctionnent sans répit. Aidez-les avec les produits appropriés pour répondre à vos besoins individuels. Car un temps froid, humide en combinaison avec l'air sec du chauffage, le changement général de saisons ou alors la première pollinisation causent du stress à votre corps – grâce à la vitamine C¹ contenue dans Cistus Incanus, vous prenez soin de votre organisme. Également pour votre bien-être : Colostrum.

Vous voulez être parfaitement préparé en cas de besoin ?

Le spray Cistus Incanus contenant de la vitamine C est le soutien idéal pour votre système immunitaire quand vous êtes en route¹.

Colostrum Liquid est destiné à la consommation directe.

Spray Cistus Incanus

80326 | 30 ml

20,99 €

(69,96 € pour 100 ml)

Colostrum Liquid

80361 | 125 ml

41,99 €

(33,59 € pour 100 ml)

Vous misez sur la force de la nature ?

La tisane Cistus Incanus, avec 100% d'ingrédients naturels, a un effet bienfaisant venant de l'intérieur.

Les gélules Cistus Incanus fournissent la vitamine C pour le système immunitaire¹.

Tisane Cistus Incanus

80404 | 250 g

17,89 €

(7,16 € pour 100 g)

Capsules Cistus Incanus

80325 | 60 capsules / 33,5 g

40,99 €

(122,36 € pour 100 g)

Vous souhaitez une prévention durable ?

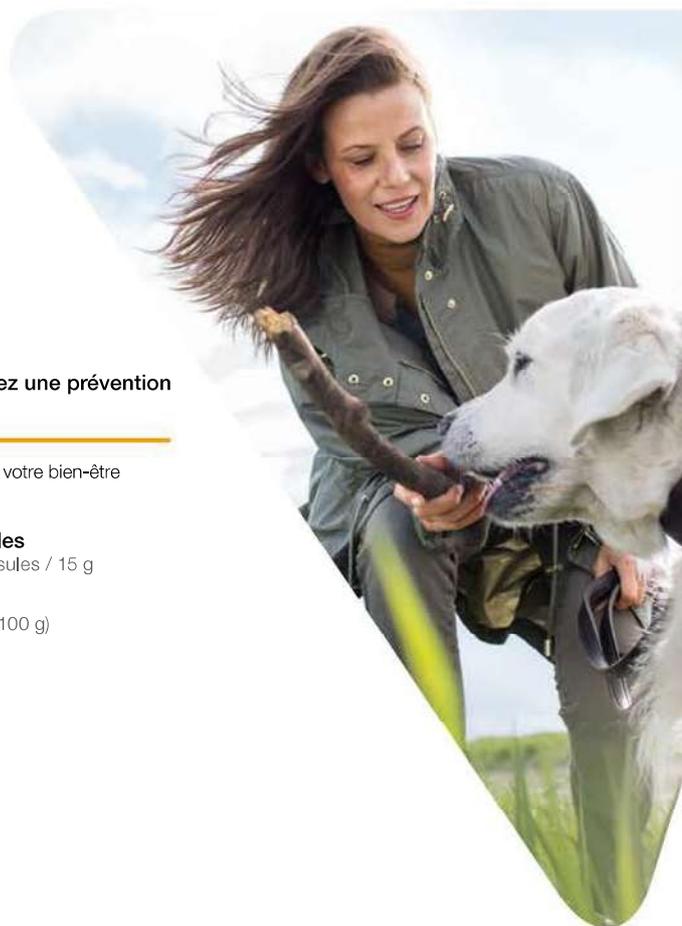
Pro 12² soutient votre bien-être général.

Pro 12 capsules

80370 | 30 capsules / 15 g

41,99 €

(279,93 € pour 100 g)



Vous trouvez des informations supplémentaires relatives aux différents produits LR LIFETAKT à partir de la page 55.

¹ La vitamine C contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire

² N° de brevet: EP2228067



CONSEILS D'EXPERTS

« L'air frais nous fait du bien, si on est bien préparé à l'affronter. Que ce soit à l'extérieur, dans des pièces climatisées ou dans des endroits très fréquentés, votre système immunitaire résiste à toute attaque – si vous combinez une alimentation saine, suffisamment d'exercice physique et un style de vie équilibré. Pour un bien-être global tout au long de l'année. »

Sven Werchan, expert en nutrition

Sven Werchan
Expert en nutrition



STYLE DE VIE

Votre équilibre extérieur a automatiquement un effet sur votre for intérieur. Moins de stress et plus de sommeil sont des éléments importants pour un système immunitaire fonctionnel.

- Si vous remarquez que vous êtes sur le point d'attraper froid :
Accordez-vous beaucoup de repos et allez vous coucher une heure plus tôt.
- Si vous avez finalement tout de même attrapé le rhume, aérez plusieurs fois par jour. Ainsi, vous réduisez la concentration de micro-organismes contagieux dans la pièce.



ALIMENTATION

Tellement de bonnes choses se cachent dans notre alimentation : Ce sont avant tout les plantes et les épices qui peuvent considérablement stimuler notre système immunitaire.

- Le kiwi est une véritable bombe en matière de vitamine C – avec plus de 50% du besoin quotidien dans un seul fruit.
- Si vous vous sentez à plat : Le bouillon de volaille de grand-mère réchauffe et fait du bien.



MOBILITÉ

Pour être en forme et le rester, l'exercice physique est essentiel. Mais il ne doit pas toujours s'agir d'un entraînement intense.

- Rien que 5 –10 minutes à l'air frais tous les jours fait du bien à votre corps. Allez faire une brève promenade et inspirez et expirez profondément par le nez.
- Ne restez pas assis trop longtemps dans la même position. Levez-vous plus souvent, étendez-vous et faites quelques pas. Soufflez.



LR/LIFETAKT

Body Mission

PAS À PAS
VERS LE POIDS IDÉAL

Vous soignez votre apparence et souhaitez tout simplement vous sentir à l'aise dans votre corps.

Votre souhait est de pouvoir enfin perdre ces quelques kilos superflus? Alors le concept LR LIFETAKT Body Mission est une bonne voie vers votre poids de rêve et une nouvelle confiance en vous-même¹.



¹ Contrôle du poids: Le remplacement de deux des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Pour obtenir cet effet, le remplacement des deux repas doit être effectué quotidiennement, pendant la période de contrôle. Le magnésium contenu dans Protein Power contribue à un métabolisme énergétique normal. Les protéines contenues dans Protein Power contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale.

Body Mission

Aimez votre corps.

Imaginez-vous, vous observant dans un miroir entièrement satisfait de ce que vous voyez : Une belle silhouette et une grande confiance en vous.

Si tel est votre objectif, alors mettez-vous en marche et vous allez rapidement constater : Ça en vaut la peine !

Notre programme est adapté si vous souhaitez simplement perdre quelques kilos superflus ou si vous souhaitez complètement changer de garde-robe et perdre plusieurs tailles de vêtements.

Peu importe si vous voulez perdre beaucoup ou seulement un peu.



Également après la grossesse, avant un mariage ou en vue d'un autre événement important, le fait de se sentir mieux dans son corps est le point de départ parfait pour une nouvelle phase de vie. Et vous pouvez également vous réjouir des prochaines vacances à la plage.

Vous souhaitez tout simplement atteindre votre poids de rêve ?

LR LIFETAKT BODY MISSION. Votre Plus quotidien pour être en forme.

LR LIFETAKT Body Mission vous accompagne pendant 28 jours sur le chemin de votre poids de bien-être¹. Ainsi vous bénéficiez d'un triple soutien :



Substitut de repas : Figu Active vous facilite le remplacement de deux repas quotidiens sur trois. Les shakes, soupes, flakes et barres sont rapidement préparés.



Complément de régime : Pro Balance et Protein Power – Vos compléments de régime vous soutiennent lors de votre régime, vous apportent les nutriments nécessaires et contribuent au renforcement musculaire^{2,3}.

En plus, la tisane minceur aux herbes contribue à un équilibre hydrologique peu calorique.



Coach minceur : Vous recevez un accès en ligne exclusif à votre coach minceur personnel avec des plans hebdomadaires, des recettes délicieuses, un outil de suivi de poids, une communauté, des vidéos de remise en forme et bien plus encore.

Démarrez maintenant. La perte de poids n'a jamais été aussi facile qu'avec Body Mission.

¹ Contrôle du poids : Le remplacement de deux des repas constituant la ration journalière d'un régime hypocalorique par des substituts de repas contribue à la perte de poids. Pour obtenir cet effet, le remplacement des deux repas doit être effectué quotidiennement, pendant la période de contrôle.

² Le magnésium contenu dans Pro Balance contribue à un métabolisme énergétique normal.

³ Les protéines contenues dans Protein Power contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale.



Body Mission

SOLUTION
DE BASE



BODY MISSION SET 28 jours

Des repas délicieux

2 x shakes Figu Active au choix parmi les goûts suivants :
fraise, banane, vanille ou Latte Macchiato

1 x soupe Figu Active au choix parmi les goûts suivants :
Tomate-Méditerranée, pommes de terre « Auberge » ou soupe de légumes au curry India

1 x barres Figu Active (pack de 6 pcs) au choix parmi les goûts suivants :
nougat, fraise, yaourt ou caramel croquant

1 x Figu Active Flakes croquants Cranberry

Compléments de régime

1 x comprimés Pro Balance

1 x tisane aux herbes

1 x Protein Power Boisson en poudre goût vanille

1 x shaker LR, y compris dose à portion

Coach minceur

Accès au coach minceur en ligne et à la communauté



80434 |

267,49 €

Plus d'informations à la page 66



PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS

C'est bien de pouvoir s'alimenter de manière variée et de manger des repas délicieux lors d'un régime. C'est encore mieux, si vous avez des alliés importants à vos côtés, qui veillent à ce que vos bonnes intentions deviennent réalité et conduisent au succès.

Avec la solution de base, vous avez tout ce dont vous avez besoin pour perdre du poids avec des repas nutritifs et équilibrés.

Pour un coup de boost supplémentaire, nous recommandons les produits de complément, qui vous soutiennent de manière tout à fait individuelle dans l'atteinte de vos objectifs. Fiber Boost vous alimente avec des fibres, qui vous rassasient à long terme. Le gel à boire Aloe Vera au goût pêche soutient votre métabolisme énergétique¹ et contribue à diminuer la fatigue¹. Maintenez toujours l'objectif en tête : Un corps, dans lequel vous vous sentez à l'aise et qui vous plaît tel qu'il est.

Vous souhaitez stimuler votre métabolisme ?

Le gel à boire Aloe Vera au goût pêche soutient votre métabolisme énergétique¹. En outre, il est agréablement sucré, et ce même sans ajout de sucre².

Aloe Vera Drinking Gel Honey au goût de pêche

80750 | 1000 ml

33,59 €

Vous souhaitez éviter les fringales ?

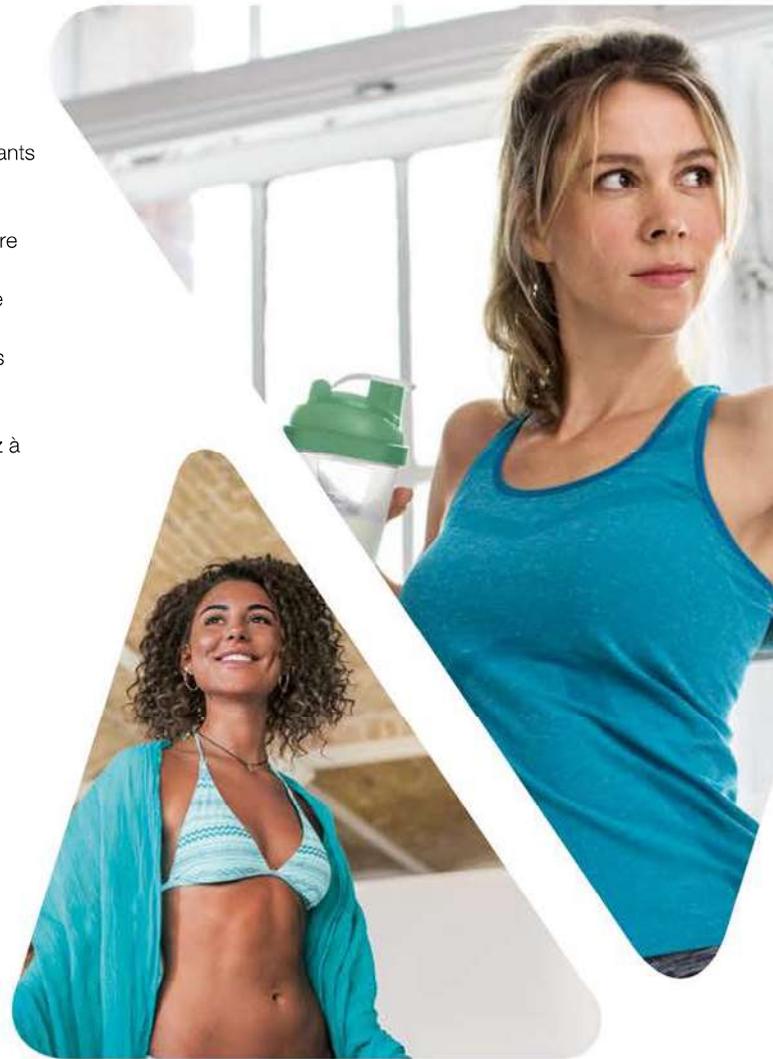
Avec sa teneur élevée en fibres alimentaires, la boisson Fiber Boost vous donne un agréable sentiment de satiété.

Boisson en poudre Fiber Boost

80630 | 210 g

25,99 €

(12,38 € pour 100 g)



Vous trouvez des informations supplémentaires relatives aux différents produits LR LIFETAKT à partir de la page 55.

¹ La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal et à diminuer la fatigue.

² Le gel à boire Aloe Vera au goût pêche contient des sucres naturellement présents.



CONSEILS D'EXPERTS

« Pour toutes celles et tous ceux qui ne veulent pas compter les calories, je recommande le concept global de la Body Mission. Les produits Body Mission facilitent la perte de poids tout en restant savoureux. Un coach minceur en ligne qui vous accompagne, tel qu'il est prévu dans le cadre de votre Body Mission, fait du régime un jeu d'enfant. Une fois que vous êtes enregistré, il vous soutient tout au long des 28 jours avec des plans d'alimentation savoureux, des vidéos de remise en forme et avec une forte communauté, qui vous renforce dans votre motivation avec des témoignages de réussite ! » Sven Werchan, expert en nutrition

Sven Werchan
Expert en nutrition



VOTRE COACH MINCEUR PERSONNEL VOUS SOUTIENT DE TROIS FAÇONS DIFFÉRENTES.

Plans d'alimentation & recettes

Démarrez votre Body Mission et mangez selon un plan réfléchi et équilibré :

Pendant 28 jours, vous avez tous les jours 3 repas rassasiants. Tous les jours, vous combinez deux repas Figu Active avec un repas habituel – peu importe que vous préfériez cuisiner à midi ou le soir. Combinez les repas comme cela vous convient. Les recettes en ligne délicieuses et saines ainsi que les plans d'alimentation en ligne existent en variante végétarienne, avec viande, avec poisson ou en version mélangée.

Motivation

La motivation est l'élément essentiel, une fois que vous avez un objectif en tête. Découvrez les témoignages de réussite de votre communauté. Pendant que vous suivez votre propre poids et que vous l'avez toujours en tête, laissez-vous inspirer et motiver par les kilos déjà perdus par les autres membres Body Mission.

Fitness & Mobilité

L'avantage de l'exercice physique : C'est une habitude de seconde nature. Une fois qu'on a réussi à l'intégrer dans la vie de tous les jours, il devient quelque chose d'absolument naturel. Les vidéos de remise en forme enregistrées sous body-mission.com sont efficaces et néanmoins appropriées pour débutants.

Redécouvrez la joie de l'exercice physique – et la joie en relation avec votre nouvelle sensation corporelle suivra.







Pro Activity

LIBERTÉ DE MOUVEMENT
DANS CHAQUE SITUATION
DE LA VIE

Pour vous, le mouvement est synonyme de liberté. Car c'est uniquement si votre corps est en mesure de pouvoir vous suivre dans vos défis quotidiens que vous pouvez agir librement et vous sentir vraiment bien. Afin que vous puissiez concevoir votre vie aussi activement que vous le souhaitez, LR LIFETAKT PRO Activity soutient votre corps dans le maintien et le renforcement de sa mobilité¹.



¹ La vitamine C contenue dans le gel à boire Aloe Vera Active Freedom contribue à une formation normale de collagène pour un bon fonctionnement des vaisseaux sanguins et des os.
La vitamine D contenue dans les capsules Active Freedom contribue au maintien d'une ossature normale et à une fonction musculaire normale.

Pro Activity

Rester actif en toute circonstance

Jouer avec les petits-enfants, porter les courses au 3ème étage, ou pratiquer votre activité physique préférée – vous souhaitez rester actif, parce que ça vous donne la liberté de faire ce que vous voulez. Mais vous remarquez également, qu'on a tendance à devenir sédentaire. Parce qu'on est assis toute la journée au bureau, par exemple, ou parce que le canapé est si attractif le soir. Ce n'est pas toujours facile d'intégrer suffisamment de mouvement dans votre vie.

Et tout comme la chaîne d'un vélo qui doit toujours être huilée, il en va de même pour nous, êtres humains, et nos articulations. Afin que vous continuiez de rester en mouvement sans difficulté, LR LIFETAKT a une solution appropriée pour vous :

Rester mobile au quotidien ?

LR LIFETAKT Pro Activity Votre plus quotidien en liberté de mouvement.

Pour vous, le mouvement n'est pas une question d'âge. Avec Pro Activity de LR LIFETAKT, vous pouvez pleinement profiter de votre liberté de mouvement et effectuer toutes les tâches exigeantes quotidiennes sans effort.

C'est grâce à la combinaison du gel à boire Aloe Vera Active Freedom et des capsules Active Freedom. Partout dans le monde, l'Aloe Vera est estimée depuis des siècles en raison de ses vertus et de la combinaison unique de ses composants. LR enrichit le gel de la plante Aloe Vera avec les précieuses vitamines C et E. La vitamine C soutient le fonctionnement des os et du cartilage – votre appareil locomoteur est renforcé.¹

En complément, les capsules Active Freedom veillent à d'avantage de flexibilité et de mobilité : La vitamine D soutient la musculature² et le manganèse le tissu conjonctif³. Ainsi, la voie est libre pour votre mobilité.

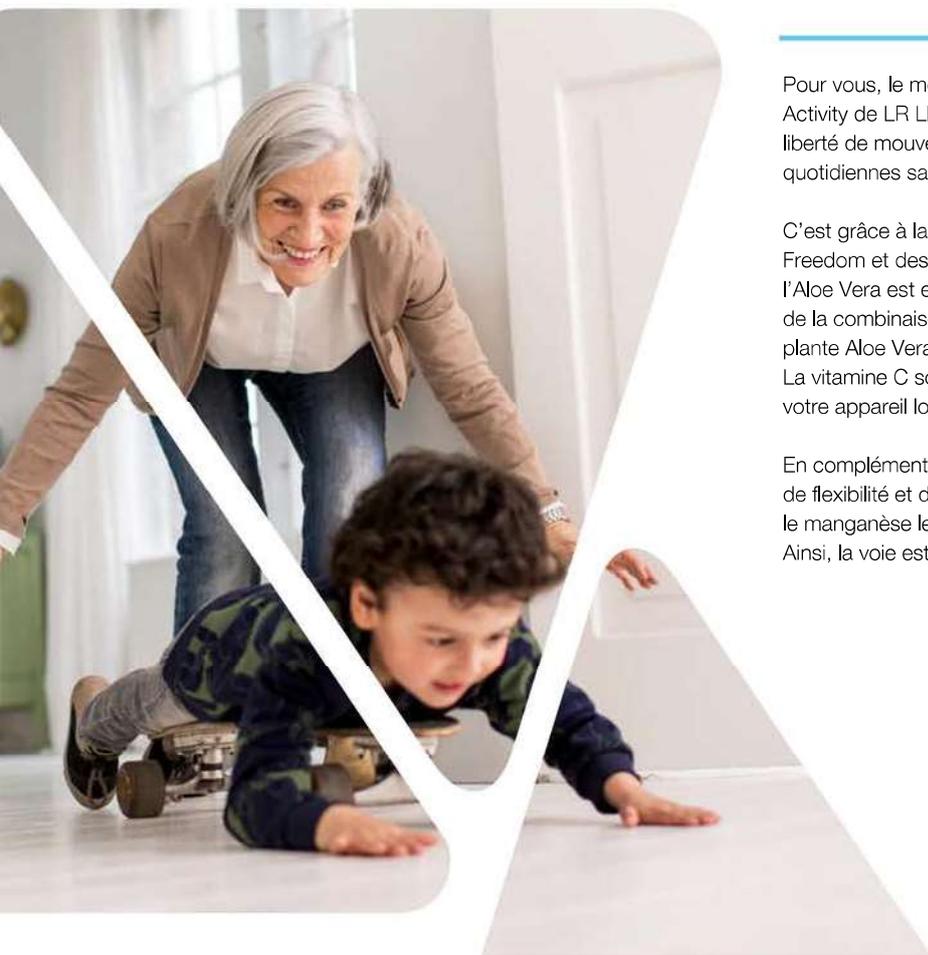
¹ La vitamine C contenue dans l'Aloe Vera Drinking Gel Active Freedom contribue à une formation normale du collagène pour un fonctionnement normal des vaisseaux sanguins et des os.

² La vitamine D contenue dans les gélules Active Freedom contribue à conserver des os normaux et un fonctionnement normal des muscles.

³ Le manganèse contenu dans les gélules Active Freedom contribue à une formation normale du tissu conjonctif.

⁴ La vitamine C contribue à une formation normale du collagène pour un bon fonctionnement du cartilage.

⁵ La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue.





Pro Activity

SOLUTION
DE BASE

AVEC LE SET VOUS **ECONOMISEZ**

N° art.: 80881

129,99 €

Pro Activity KIT MENSUEL

Aloe Vera Drinking Gel Active Freedom

Triple action pour votre appareil locomoteur

1. **MOBILITÉ:** le bon fonctionnement du cartilage est soutenu.⁴
2. **FORCE:** le bon fonctionnement des os est soutenu.¹
3. **ÉNERGIE:** le métabolisme énergétique est soutenu et la fatigue est réduite.⁵

Délicieux: au goût naturel d'orange

Gélules Active Freedom

La vitamine D contenue dans les gélules Active Freedom soutient la musculature et les os², le manganèse soutient le tissu conjonctif.³



Aloe Vera Drinking Gel Active Freedom

3 x 1000 ml 104

Plus d'informations
à la page 57

et

Active Freedom capsules

60 capsules / 37,2 g

Plus d'informations
à la page 63





PRODUITS COMPLÉMENTAIRES INDIVIDUELS

Une fois que les os, les muscles, les articulations et les tissus sont approvisionnés de façon optimale, ils fonctionnent comme une horloge suisse. Avec le soutien individuel de nos produits complémentaires Protein Power et Pro Balance, vous prenez en main votre liberté de mouvement – et une grande partie de votre qualité de vie. Si, par exemple, vous pratiquez une activité physique et souhaitez une alimentation optimale des muscles et des os, alors les protéines contenues dans Protein Power apportent un soutien ciblé dans le renforcement musculaire¹. Et pour réduire la fatigue en cas d'activité intense – Pro Balance peut vous convenir³.

Vous pratiquez une activité physique et vous souhaitez renforcer votre masse musculaire ?

Protein Power est l'apport de protéines de haute qualité pour les muscles et les os¹.

Protein Power
Boisson en poudre goût vanille
80550 | 375 g

45,99 €
(12,26 € pour 100 g)

Vous souhaitez être d'avantage actif au quotidien ?

Pro Balance contribue à la réduction de la fatigue – grâce aux oligo-éléments et aux minéraux basiques, comme par exemple le magnésium².

Pro Balance comprimés
80102 | 360 comprimés / 252 g

34,49 €
(13,69 € pour 100 g)



Vous trouvez des informations supplémentaires relatives aux différents produits LR LIFETAKT à partir de la page 55.

¹ Les protéines dans Protein Power contribuent à maintenir la masse musculaire. Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.
² Le magnésium dans Pro Balance contribue à un métabolisme énergétique normal. Le calcium contribue à un fonctionnement musculaire normal.
³ Le magnésium dans Pro Balance contribue à réduire la fatigue.



CONSEILS D'EXPERTS

« Pour être actif et rester mobile, on peut atteindre de grands résultats avec les bons nutriments. Afin de maîtriser le quotidien avec énergie, une alimentation consciente en combinaison avec de l'exercice physique et un style de vie sain constitue une combinaison idéale. »
Dr. Sven Werchan, expert en nutrition

Dr. Sven Werchan
Expert en nutrition



STYLE DE VIE

Investir dans son propre développement personnel éveille la véritable joie de vivre. Laissez-vous inspirer jour après jour.

- Lisez ! Qu'il s'agisse de fiction ou de littérature : L'essentiel est de se laisser entraîner, d'apprendre quelque chose de nouveau et d'élargir son horizon.
- Vous pouvez bien entendu également le faire de manière active : Faites de nouvelles expériences, apprenez une nouvelle langue ou acquérez de nouvelles compétences.



ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée peut apporter une contribution essentielle à votre bien-être général :

- Démarrez chaque jour avec des fruits. Si vous mangez ce que la saison a à offrir, alors la sélection ne deviendra jamais ennuyeuse.
- Les superaliments sont LE sujet d'actualité. Ils sont particulièrement riches en substances actives précieuses. Testez donc les graines de chia ou les baies de Goji dans votre muesli.



MOBILITÉ

De toutes les personnes, vous vous connaissez certainement le mieux. Vous savez ce que vous pouvez exiger de votre corps. Pour cette raison, idéalement, bougez en toute conscience de façon à ménager les articulations, mais également de façon à renforcer la musculature.

- Bougez vos articulations en douceur et assouplissez le tissu conjonctif : Ouvrez et fermez les mains. Décrivez des cercles en alternance avec la tête, les pieds et les épaules.
- Même si ça a l'air drôle : Roulez des hanches quand vous marchez. Cela décontracte énormément la partie inférieure du dos.



LR/LIFETAKT

True Beauty

POUR UNE BEAUTÉ
VENANT DE L'INTÉRIEUR

Se sentir bien dans sa peau, même sans maquillage et avoir l'air jeune, sans devoir se cacher? À n'importe quel âge? Vous n'êtes pas la seule à le vouloir – une apparence naturelle et en bonne santé est l'idéal de beauté le plus universel.

Mais tout le monde n'a pas le temps de prendre soin de sa beauté au quotidien. Et la beauté de la jeunesse n'est pas qu'une simple question de soin adapté. Il s'avère qu'un apport complet en nutriments joue un rôle essentiel. Même durant la jeunesse, le manque de nutriments, les influences environnementales et un mode de vie stressant ont un impact sur l'apparence.

Avec l'âge, le corps n'est de surcroît plus en mesure de produire ou d'utiliser les nutriments nécessaires en quantité suffisante. Quel que soit l'âge, LR LIFETAKT True Beauty vous offre une solution simple et unique qui active en profondeur les processus de beauté et protège la peau des causes principales du vieillissement. Pour une beauté naturelle qui perdure.¹⁻⁵

¹ La biotine, le zinc, la vitamine A, la riboflavine et la niacine contribuent au maintien d'une peau normale. Le cuivre contribue au maintien d'une pigmentation normale de la peau. La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour un bon fonctionnement de la peau. ² Le cuivre contribue au maintien de tissus conjonctifs normaux. ³ La biotine et le zinc contribuent au maintien de cheveux normaux. Le cuivre contribue au maintien d'une pigmentation normale des cheveux. ⁴ Le zinc contribue au maintien d'ongles normaux. ⁵ La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydant. La thiamine contribue à un métabolisme énergétique normal. Les vitamines B6 et B12 contribuent à la diminution de la fatigue et de la sensation d'épuisement.

Se sentir belle de la tête aux pieds ?

LR LIFETAKT True Beauty

Votre allié du quotidien pour une beauté éclatante.

Le 5in1 Beauty Elixir répond aux 5 principaux souhaits en matière de beauté avec un seul shot par jour. Le 5in1 Beauty Elixir peut se targuer d'avoir une action unique grâce au double complexe innovant composé du complexe actif et du complexe préventif. Le complexe actif contient une dose ultra concentrée de peptides de collagène, d'acide hyaluronique, de zinc, de cuivre et de 9 vitamines importantes, et il active les processus de beauté et limite les signes de l'âge. Le complexe préventif protège grâce à la force de l'Aloe Vera ainsi qu'à d'autres extraits naturels contre les principales causes du vieillissement ainsi que contre les influences environnementales. Le shot à emporter ne contient de surcroît ni édulcorants, ni colorants artificiels, ni lactose ni gluten.



True Beauty

POUR LA BEAUTÉ
INTÉRIEURE



Économisez jusqu'à **25 %**
Demandez conseil à votre partenaire LR pour en
savoir plus sur nos offres d'abonnements

True Beauty

Le Beauty Elixir 5 en 1
exauce 5 souhaits de beauté en un seul shot:

1. UNE APPARENCE PLUS JEUNE¹
2. UNE PEAU SAIN ET SANS IRRITATIONS¹
3. UN CORPS PLUS FERME²
4. DES CHEVEUX VIGoureux³
5. DES ONGLES PLUS FORTS⁴



Beauty Elixir
5 en 1
81030 | 30 x 25 ml
146,99 €
(19,60 € les 100 ml)

Individuals



POUR LA BEAUTÉ EXTÉRIEURE

Pour un résultat optimal et durable, il est recommandé de mettre en place une routine complète. Complétez votre Beauty Elixir 5 en 1 qui agit de l'intérieur avec une routine de soins quotidiens pour l'extérieur. LR LIFETAKT True Beauty met à portée de tous les 5 exigences de beauté dans un set de soins adapté.

1. Pour une peau plus jeune et plus élastique avec moins de rides

L'appareil anti-âge électrique de LR ZEITGARD permet, grâce à sa méthode thermique chaud / froid d'acheminer efficacement les substances actives anti-âge dans l'épiderme.



Kit restructurant
71007
345,99 €

2. Pour une peau encore plus saine et uniforme sans irritations

Grâce à la technologie par oscillations spéciale, LR ZEITGARD 1 assure un nettoyage en profondeur et en douceur ; jusqu'à 10 x plus efficace qu'un nettoyage normal¹.



**Kit système-
de nettoyage
Classic**
70036
219,99 €

3. Pour un corps encore plus ferme avec moins de cellulite

LR ALOE VIA apporte une hydratation intense par l'Aloe Vera pour une silhouette sculptée en raffermissant le ventre, les bras, les cuisses et les fesses.



**Set soin tonifiant
à l'Aloe Vera**
27529
52,49 €

4. Pour des cheveux plus épais et plus brillants

Le système de soins capillaires de LR Aloe Via qui comprend une combinaison unique de gel d'Aloe Vera et de 7 huiles naturelles nourrit, renforce, répare les cheveux et leur évite de devenir cassants.



**Système de
soin
capillaire
à l'Aloe Vera
en set**
20763
40,89 €

5. Pour des ongles plus forts et plus sains

Le LR COLOURS Hand & Nail Serum apporte un soin tout en douceur allié à des huiles et vitamines précieuses. La Nail Therapy répare et améliore l'élasticité et la résistance des ongles.



Set pour ongles
10406
18,99 €



¹ Étude scientifique de l'institut renommé Dermatest GmbH. Période d'utilisation : 6 semaines (de fin janvier à début mars 2015), nombre de personnes ayant participé : 40.



Expert Tips

CONSEILS D'EXPERTS

« Une routine de beauté complète commence avec une alimentation saine et une routine de soin pour l'apparence. De meilleurs résultats peuvent être obtenus avec une activité sportive adaptée et un mode de vie équilibré. »

Docteur Sven Werchan, nutritionniste



Dr. Sven Werchan
Expert en nutrition



MODE DE VIE



Rire, être joyeux, la nature et les amis : tout ce qui vous fait du bien se reflète sur vous.

- Sommeil, elixir de beauté : rien ne régénère davantage la peau et le corps qu'un sommeil suffisant et reposant. Avant de vous endormir, écoutez 15 minutes de musique relaxante et allez vous coucher plus tôt que d'habitude trois fois par semaine.
- Soigner la sérénité. Il y a toujours trop de choses à faire. Mais cela ne doit pas vous gâcher la vie. Restez zen !



ALIMENTATION

La beauté commence avec l'alimentation :

« Tu es ce que tu manges. » **Plus vos aliments contiennent de nutriments essentiels, plus vos cellules en profitent.**

- Manger des fruits de saison riches en vitamine C. Les fraises, les kiwis et les groseilles sont d'importantes sources de vitamine C. La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour un bon fonctionnement de la peau.
- Boire suffisamment d'eau (1,5 à 2,5 l par jour). L'hydratation entretient la fermeté de la peau et lui confère une apparence saine.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une activité physique régulière apporte une meilleure circulation sanguine et donne notamment à la peau une apparence plus jeune.

- Faire du jogging ou marcher. Il est prouvé que 12 à 15 minutes par jour permettent d'obtenir des effets visibles qui renforcent les tissus conjonctifs et rajeunissent la peau. Commencez dès cette semaine !
- La gymnastique faciale : un sport à la mode. Il est prouvé qu'exercer les muscles du visage permet de réduire les rides d'expression. La meilleure gymnastique du visage consiste bien entendu à rire de bon cœur !

5 IN 1 BEAUTY ELIXIR

5in1 Beauty Elixir

Le Beauty Elixir 5 en 1 permet de satisfaire en une fois 5 exigences en matière de beauté : une apparence + jeune, une peau saine, un corps ferme, des cheveux + vigoureux et des ongles résistants.¹⁻⁴

Grâce à un simple shot pris quotidiennement, un double complexe unique active en profondeur les processus de beauté dans le corps et protège à titre préventif des principales causes du vieillissement. Pour une apparence + jeune à tous les âges.

Shot à emporter !

Domaines d'application

1. Paraître plus jeune avec moins de rides¹
2. Grain de peau sain et sans irritations¹
3. Un corps plus ferme avec moins de cellulite²
4. Cheveux épais et brillants³
5. Des ongles forts et sains⁴

Conseil d'utilisation :

– Boire 1 shot 1 fois par jour

Propriétés particulières :

- Ne contient pas de :
 - Édulcorants
 - Colorants artificiels
 - Lactose ou gluten
- Format à emporter :
 - Pas de réfrigération requise
 - Se glisse dans tous les sacs
- Format mensuel pratique
- Goût fruité rafraîchissant

Ingrédients triés sur le volet :

Complexe actif

- 2,5 g de peptides de collagène
- 50 mg d'acide hyaluronique
- Cuivre
- Zinc
- 75 % de l'apport quotidien en vitamine A *
- 100 % de l'apport quotidien en vitamine E*
- 100 % de l'apport quotidien en thiamine *
- 100 % de l'apport quotidien en riboflavine*
- 100 % de l'apport quotidien en niacine*
- 100 % de vitamine E par ration journalière*
- 100 % de l'apport quotidien en vitamine B12*
- 100 % de l'apport quotidien en biotine*
- 100 % de l'apport quotidien en vitamine C*

Complexe préventif

- 20 % de gel d'Aloe Vera
- Extrait de fleurs d'oranger
- Extrait de myrtille
- Extrait d'orpin rose
- Extrait de thé vert

Beauty Elixir 5 en 1

81030 | 30 x 25 ml

146,99 €

(18,67 € les 100 ml)

Économisez jusqu'à **25 %**

Votre partenaire LR vous conseille sur nos offres d'abonnement.

¹ La biotine, le zinc, la vitamine A, la riboflavine et la niacine contribuent au maintien d'une peau normale. Le cuivre contribue au maintien d'une pigmentation normale de la peau. La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour un bon fonctionnement de la peau. ² Le cuivre contribue au maintien de tissus conjonctifs normaux. ³ La biotine et le zinc contribuent au maintien de cheveux normaux. Le cuivre contribue au maintien d'une pigmentation normale des cheveux. ⁴ Le zinc contribue au maintien d'ongles normaux. ⁵ La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydant. La thiamine contribue à un métabolisme énergétique normal. Les vitamines B6 et B12 contribuent à la diminution de la fatigue et de la sensation d'épuisement. * De la quantité de référence pour l'apport quotidien.



german
brand
award
2019
winner



MADE IN GERMANY

Le « Made in Germany » est notre promesse de qualité à laquelle vous pouvez vous fier à 100 %.



Peau :

le collagène est la principale protéine structurante de la peau et joue un rôle important dans son hydratation et son élasticité. Elle lui donne sa forme, sa fermeté et lui permet de stocker de grandes quantités d'eau. Seule une structure intacte de collagène permet de stocker d'autres substances emmagasinant l'eau telles que l'acide hyaluronique. La particularité de l'acide hyaluronique : il peut stocker de très grandes quantités d'eau. On retrouve l'acide hyaluronique essentiellement dans les interstices entre les cellules du derme. Avec l'âge, la production d'acide hyaluronique diminue. Les ingrédients issus de la nature permettent également de soutenir la peau de manière naturelle.

Santé de la peau :

un apport équilibré en vitamines et en oligo-éléments améliore le fonctionnement de la peau, aide la peau à se protéger des influences environnementales nocives et favorise le renouvellement cellulaire. Les éléments les plus importants sont les suivants : la vitamine C, la vitamine A, la vitamine B, la vitamine E ainsi que le fer et le zinc.

Tissus conjonctifs :

les fibres de collagène sont importantes pour le tissu conjonctif. Elles entretiennent sa fermeté et son élasticité. On retrouve des tissus conjonctifs dans tous les organes du corps. Ils assurent l'élasticité des muscles, du visage et des enveloppes entourant les organes ainsi que des couches supérieures de l'épiderme. Le cuivre joue également un rôle important dans le bon fonctionnement des tissus conjonctifs et il soutient les processus naturels du corps.

Cheveux :

la biotine fait partie des vitamines solubles dans l'eau et elle joue un rôle primordial pour la santé des cheveux. La vitamine B renforce les cheveux, régule la production de sébum et active d'importants processus métaboliques à la racine du cheveu. Le cuivre régule également des processus métaboliques dans le corps, y compris dans les cellules ciliées. Elle renforce ainsi principalement la structure des cheveux.

Ongles :

les ongles des mains et des pieds comportent plusieurs couches de corne. L'ongle reçoit ses nutriments essentiels par la circulation sanguine. Le zinc y joue un rôle central. Il contribue à une croissance saine ainsi qu'à la résistance des ongles. Mais les peptides de collagène peuvent également aider la croissance de l'ongle.

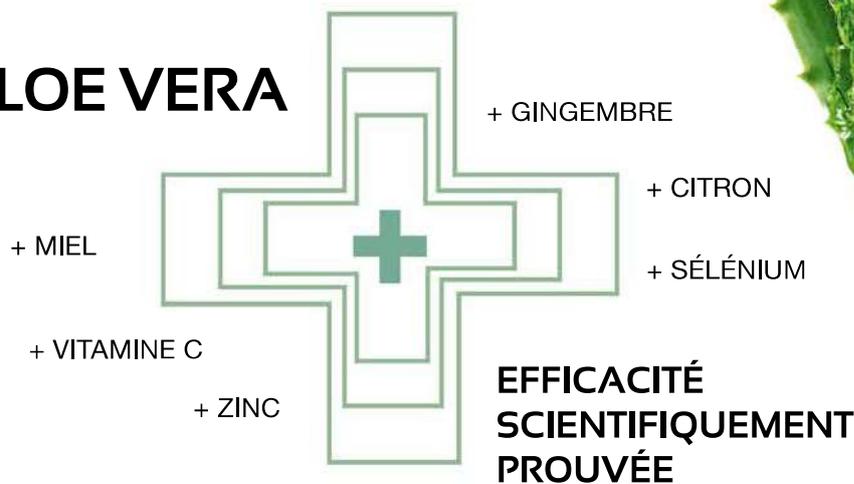
Aloe Vera Drinking Gel

Votre élixir de bien-être¹

Le gel d'Aloe Vera de LR vous permet de profiter pleinement de la vie: il apporte à votre corps ce dont il a besoin, le protège, le régénère et le soutient, ce qui améliore votre bien-être.¹⁻⁴

- **VOTRE FOURNISSEUR D'ÉNERGIE:** les principes actifs essentiels contenus dans le gel à boire Aloe Vera apportent énergie et vitalité.¹
- **VOTRE PROTECTEUR IMMUNITAIRE:** le gel à boire Aloe Vera soutient votre système immunitaire.²
- **VOTRE RÉGÉNÉRATEUR:** le gel à boire Aloe Vera participe aux processus de constitution et de régénération.^{3,4}
- **VOTRE PRO DU MÉTABOLISME:** le gel à boire Aloe Vera stimule le métabolisme.¹

ALOE VERA



Le gel d'Aloe Vera de LR devient un véritable expert de bien-être grâce au SUPPLÉMENT d'ingrédients ajoutés, dont les effets sont scientifiquement prouvés et qui vous soutiennent dans diverses situations.



CHEZ LR, la qualité va de pair avec la compétence

UNIQUE

Les gels à boire Aloe Vera sont porteurs du label SGS INSTITUT FRESENIUS et du label de l'IASC pour:

- ✓ Grande qualité de produit: à base de gel d'Aloe Vera pur, sans aloïne*
- ✓ Culture durable au Mexique
- ✓ Traitement délicat
- ✓ Normes de qualité de la production élevées

UNE EXPERTISE DE LONGUE DATE

- ✓ Experts en Aloe Vera depuis plus de 17 ans - « Made in Germany »
- ✓ Production en interne dans l'un des sites plus modernes dédiés à l'Aloe Vera en Allemagne
- ✓ Contrôles qualité internes standardisés
- ✓ Collaboration avec des experts renommés

SOUTIEN & PLAISIR

Les gels à boire LR LIFETAKT Aloe Vera vous permettent de varier les plaisirs, grâce aux différents extraits et ingrédients naturels:

- ✓ Traditionnel au miel – au goût sucré de miel
- ✓ Immune Plus – au goût légèrement épicé de gingembre.
- ✓ Saveur pêche – au goût fruité de pêche
- ✓ Intense Sivera – au goût rafraîchissant de feuilles d'ortie
- ✓ Active Freedom – au goût naturel d'orange



Chez nous, la qualité est toujours ce qu'il y a de plus important. De la culture jusqu'au produit final, chez LR, tout est soumis à des contrôles stricts. Le **SGS Institut Fresenius** le confirme.



MADE IN GERMANY

Le « Made in Germany » est notre promesse de qualité à laquelle vous pouvez vous fier à 100 %.



Les Aloe Vera Drinking Gels de LR LIFETAKT figurent sur la "Kölner Liste"[®]. La "Kölner Liste"[®] répertorie les produits avec le minimum de risques de dopage.

¹ La vitamine C contenue dans les Aloe Vera Drinking Gels de LR contribue à un métabolisme énergétique normal.

² La vitamine C contenue dans les Aloe Vera Drinking Gels de LR contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

³ La vitamine C contenue dans les Aloe Vera Drinking Gels de LR contribue à réduire la fatigue.

⁴ La vitamine C contenue dans les Aloe Vera Drinking Gels de LR contribue à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.

* Teneur en aloïne inférieure à <0,1 mg/L

Nouveau



Pour votre système immunitaire

Triple action pour votre système immunitaire:

- 1. SOUTIEN:** les cellules immunitaires existantes sont soutenues.¹
- 2. ACTIVATION:** la production de nouvelles cellules est activée.^{1,2}
- 3. STIMULATION:** le système immunitaire est soutenu dans son fonctionnement.^{1,3}

Délicieux: la légère acidité naturelle du gingembre est associée au citron rafraichissant et au miel sucré

Conseil d'utilisation :
3 x 30 ml chaque jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 85% de gel de feuille d'Aloe Vera
- ✓ 6% de jus de gingembre
- ✓ 8% de miel
- ✓ Jus de citron
- ✓ 100% de vitamine C par ration journalière**
- ✓ 100% de zinc par ration journalière**
- ✓ 82% de sélénium par ration journalière**

Aloe Vera Drinking Gel Immune Plus*

81000 42 | 1000 ml

37,79 €



Pour votre bien-être général

Les 3 pierres angulaires de votre bien-être:

- 1. APPORT:** fournit des nutriments importants et soutient leur absorption^{3,4}
- 2. PROTECTION:** soutient le système immunitaire.⁶
- 3. MÉTABOLISME:** le métabolisme énergétique est soutenu⁴

Délicieux: à l'agréable goût naturel de miel

Conseil d'utilisation :
3 x 30 ml chaque jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 90% de gel de feuille d'Aloe Vera
- ✓ 9% de miel
- ✓ 75% de vitamine C par ration quotidienne**

Aloe Vera Drinking Gel traditionnel au miel*

80700 | 1000 ml

33,59 €



¹ La vitamine C, le zinc et le sélénium contribuent à un bon fonctionnement du système immunitaire.

² Le zinc joue un rôle dans la séparation des cellules.

³ La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal.

⁴ La vitamine C améliore l'absorption du fer.

⁵ La vitamine C contribue à la bonne formation du collagène pour des os forts, du cartilage fort et une peau forte.

⁶ La vitamine C contribue à un bon fonctionnement du système immunitaire.

Économisez jusqu'à **12 %**

Votre partenaire LR vous conseille sur nos offres d'abonnement attractives



Pour prendre soin de votre silhouette

Les 3 pierres angulaires pour votre forme physique:

- 1. LÉGER:** sans sucre, parfait pour la silhouette,¹
- 2. STIMULANT :** soutient le métabolisme énergétique,²
- 3. PURIFIANT:** le métabolisme est stimulé,²

Délicieux : au goût fruité de pêche

Conseil d'utilisation:
3 x 30 ml chaque jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 98 % de gel de feuille d'Aloe Vera
- ✓ Sans sucres ajoutés² (information Pour personnes souffrant de diabète : seulement 0,054 d'unités glucidiques (BE).
- ✓ 100% de vitamine C³ par ration quotidienne*

Aloe Vera Drinking Gel au goût de pêche*

80750 | 1000 ml

33,59 €



Pour votre liberté de mouvement

Les 3 pierres angulaires pour votre motricité:

- 1. MOBILITÉ:** le fonctionnement normal du cartilage est soutenu,³
- 2. FORCE:** le fonctionnement normal des os est soutenu,⁴
- 3. ÉNERGIE:** le métabolisme énergétique est soutenu et la fatigue est réduite.^{2,5}

Délicieux: au goût naturel d'orange

Conseil d'utilisation:
3 x 30 ml chaque jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 88 % de gel de feuille d'Aloe Vera
- ✓ 56 % de vitamine C par ration quotidienne**
- ✓ 60% de vitamine E par ration quotidienne**

Aloe Vera Drinking Gel Active Freedom*

80850 | 1000 ml

37,79 €



Pour votre vitalité

Les 3 pierres angulaires pour plus de vitalité :

- 1. STABILISE:** soutient le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins,⁶
- 2. ALIMENTE:** fournit de la vitamine C et améliore l'absorption du fer,⁷
- 3. PROTÈGE:** protège les cellules contre le stress oxydant.⁸

Délicieux: au goût rafraîchissant de feuilles d'ortie

Conseil d'utilisation:
3 x 30 ml chaque jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 90 % de gel de feuille d'Aloe Vera
- ✓ 7 % de miel
- ✓ Avec extrait de feuilles d'ortie

Aloe Vera Drinking Gel Intense Sivera*

80800 | 1000 ml

37,79 €



¹ La vitamine C contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire.

² La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal.

³ La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour bon fonctionnement du cartilage.

⁴ La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour bon fonctionnement des os.

⁵ La vitamine C contribue à la diminution de la fatigue.

⁶ La vitamine C contribue à une formation normale du collagène pour un bon fonctionnement des vaisseaux sanguins.

⁷ La vitamine C améliore l'absorption du fer.

⁸ La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydant.

⁹ L'Aloe Vera contient du sucre naturellement présent.

* Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

** de la quantité de référence pour l'apport quotidien.

Mind Master vous soutient dans vos performances physiques et mentales à long terme¹ et vous protège contre le stress oxydatif².



Le « Made in Germany » est notre promesse de qualité à laquelle vous pouvez vous fier à 100 %.



Chez nous, la qualité est toujours ce qu'il y a de plus important. De la culture jusqu'au produit final, chez LR, tout est soumis à des contrôles stricts. Le SGS Institut Fresenius le confirme.



Mind Master de LR LIFETAKT figure sur la **Kölner Liste®**. La **Kölner Liste®** répertorie les produits avec le minimum de risques de dopage.



Dépôt de brevet en cours***

En deux variantes:
Le classique avec la pleine puissance du thé vert
Le second, fruité avec le goût du raisin.

Énergie sur le long terme¹ et protection contre le stress oxydatif²

Domaines d'application :

Grâce à une consommation régulière, Mind Master vous apporte de l'énergie à long terme

Pour plus de forme physique et mentale^{1,3} par les vitamines B et le fer⁴

Protection:

Protège contre le stress oxydatif²

Couvre 100 % des besoins en vitamine E.

Gel d'aloë vera pour votre bien-être général.

Recommandation:

– 80 ml par jour

- ✓ Avec vitamines & oligo-éléments
- ✓ 100% Vitamine E par ration quotidienne**
- ✓ 100% Vitamine B1 (Thiamine) par ration quotidienne**
- ✓ 100% Vitamine B9 (Acide Folique) par ration quotidienne**
- ✓ 100% Vitamine B12 par ration quotidienne***
- ✓ 30% de fer par ration quotidienne**
- ✓ 51% de sélénium par ration quotidienne**
- ✓ Avec 36% de gel de feuille d'Aloe Vera
- ✓ Avec du jus de raisin issu de concentré de jus de raisin
- ✓ Avec de l'extract de thé vert
- ✓ Avec L-Carnitine
- ✓ Avec coenzyme Q10

Mind Master Formula Green*

80900 | 500 ml
Formula Red*
80950 | 500 ml

L'unité 15,79 €
(3,16 € pour 100 ml)

¹ La vitamine B12 contribue à un métabolisme énergétique normal et à une fonction normale du système nerveux. ² La vitamine B12 aide à réduire la fatigue. La vitamine E aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif; ³ La thiamine et la vitamine B12 contribuent aux fonctions mentales normales. ⁴ Le fer contribue au métabolisme énergétique normal et réduit la fatigue.

* Ayez une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. ** de la quantité de référence pour l'apport quotidien. *** No de brevet: DE 10 2013 205 049 A1



Le plein d'énergie instantanément
Protection contre le stress oxydatif^{2,5}

Domaine d'application :

Coup de fouet énergétique

- Caféine de guarana
- Plus de performance mentale grâce aux vitamines B3

Protection

- Un mélange antioxydant efficace^{2,5} vous protège du stress oxydatif
- Couvre 100% des besoins quotidiens en vitamine D et E.
- La vitamine C soutient également votre système immunitaire⁵
- Aloe Vera en poudre pour le bien-être général

Recommandation :

- Ingérez une fois par jour le contenu d'un stick directement sur la langue et laissez-le se dissoudre dans la bouche.



Déchirez l'emballage



Ingérez sans eau



Repartez plein d'énergie

- ✓ 80 mg de caféine, en provenance du Guarana
- ✓ BCAA (leucine, isoleucine, valine) extrait de thé vert
- ✓ 100% Vitamine D par ration quotidienne
- ✓ 100% Vitamine E par ration quotidienne**
- ✓ 100% Vitamine B1 (Thiamine) par ration quotidienne**
- ✓ 100% Vitamine B6 par ration quotidienne**

- ✓ 100% Vitamine B12 par ration quotidienne**
- ✓ 25% Vitamine C par ration quotidienne**
- ✓ Poudre d'Aloe Vera
- ✓ 20% Zinc par ration quotidienne**
- ✓ 36% sélénium par ration quotidienne**
- ✓ Coenzyme Q10



Sans sucre

Glissez-le dans votre poche. Pour le plein d'énergie lors de vos déplacements

Avec les acides aminés leucine, isoleucine et valine (BCAA)

Mind Master Extreme Performance Poudre

80980 | 35 g / 14 Sticks à 2,5 g

29,99 €

(85,69 € pour 100 g)



¹ La caféine contenue dans le Guarana aide à augmenter l'attention et la concentration. ² La caféine de Guarana participe à l'augmentation de l'endurance.

La vitamine E dans Mind Master Extreme aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif. ³ La thiamine, B6 et B12 contribuent à la fonction mentale normale.

⁴ La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue. ⁵ La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et aide à protéger les cellules du stress oxydatif.

Cistus Incanus est une plante arbuste et pousse dans les sols riches en magnésium du sud de l'Europe. Pour les extraits de Cistus Incanus contenus dans les produits LR LIFETAKT, seules les feuilles riches et de qualité sont utilisées.

Les ingrédients qui en sont extraits sont beaucoup plus concentrés, par rapport à une utilisation simple de la plante.



Le spray rapide pour la gorge

Domaine d'application :

- Soutien du système immunitaire¹

Recommandation:

- 3 vaporisations 3 fois par jour
- Dosage facile grâce à une vaporisation directe dans la gorge

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Extrait Cistus Incanus
- ✓ Vitamine C par ration quotidienne*
- ✓ Vitamine E par ration quotidienne*

Spray Cistus Incanus**

80326 | 30 ml

20,99 €

(69,97 € pour 100 ml)



La tisane bienfaisante

Domaine d'application :

- Pour une chaleur agréable de l'intérieur

Recommandation:

- Verser 1 cuillère à café bombée dans une tasse d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 8 à 10 minutes puis filtrer.

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Feuilles de Cistus Incanus à 95%
- ✓ Feuilles de menthe rafraîchissantes à 5%

Tisane Cistus Incanus**

80404 | 250 g

17,89 €

(7,16 € pour 100 g)



Nos défenses naturelles fonctionnent en continu. Les gélules enrichies en vitamine C et en zinc apportent un soutien précieux au bon fonctionnement de votre système immunitaire. Ce soutien vous est également apporté par la vitamine C contenue dans le spray – l'alternative pratique et transportable.



Gélules pratiques

Domaine d'application :

- Soutien du système immunitaire¹

Recommandation:

- 2 fois 1 gélule par jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 72 % d'extrait Cistus Incanus
- ✓ 100 % Vitamine C par ration quotidienne*
- ✓ 20 % Zinc par ration quotidienne*

Capsules Cistus Incanus**

80325 | 60 capsules / 33,5 g

40,99 €

(122,36 € pour 100 g)



¹ La vitamine C contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire; * de la quantité de référence pour l'apport quotidien.

** Veuillez à avoir une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. *** Conformément à la prescription légale **** N° de brevet: EP 2 228 067

Le colostrum est le premier lait maternel de la vache et est constitué immédiatement après la naissance. Il apporte au nouveau-né tout ce dont il a besoin. Toutes les étapes de fabrication ont lieu en Allemagne. En plus du contrôle qualité effectué par LR, l'institut Fresenius surveille régulièrement chaque étape de traitement des produits LR LIFETA KT Colostrum.



Sous forme liquide pour la consommation directe

Domaines d'application :

- Pour le bien-être général lors de consommation directe

Recommandation:

- 8 ml par jour

Propriétés particulières :

- De haute qualité
- Dégraissé
- La caséine est retirée
- Non pasteurisée
- Exempte de***
 - résidus d'antibiotiques
 - stéroïdes anabolisants androgènes
- Sans ajout de
 - colorants
 - conservateurs

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Contient 100% de colostrum liquide et il s'agit ici d'un produit de pur colostrum naturel

Colostrum Liquid**

80361 | 125 ml

41,99 €

(33,59 € pour 100 ml)



Gélules de colostrum pratiques

Domaines d'application :

- Pour un bien-être général lors d'une consommation continue

Recommandation:

- 2 fois 1 gélule par jour

Propriétés particulières :

- De haute qualité
- Dégraissé
- Traitement en douceur
- Exempte de***
 - Résidus d'antibiotiques

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 800 mg de poudre de colostrum par ration quotidienne

Gélules de colostrum**

80360 | 60 capsules / 30,9 g

59,99 €

(194,14 € pour 100 g)



Pro 12 a 1 milliard de bactéries par gélule et dispose d'une double micro-encapsulation, qui protège les bactéries bien plus efficacement que de nombreux autres produits.



L'intestin joue un rôle important pour notre bien-être général. La paroi intestinale humaine est colonisée par des bactéries amies et d'autres bactéries. L'équilibre naturel de ces bactéries a une influence considérable sur le bien-être général.

Breveté****



Des capsules pour un bien-être général

Domaine d'application :

- Pour le bien-être

Recommandation:

- 1 fois 1 gélule par jour

Propriétés particulières :

- De haute qualité
- Micro-encapsulation brevetée
- Avec des fibres alimentaires

Ingrédients tirés sur le volet :

- ✓ Avec 12 cultures de bactéries
- ✓ Avec des fibres alimentaires

Pro 12 capsules*

80370 | 30 capsules / 15 g

41,99 €

(279,93 € pour 100 g)

Vita Active

Les vitamines sont de véritables multi-talents. Ainsi, les vitamines D et B6 soutiennent le système immunitaire¹, la vitamine B12 soutient la séparation des cellules et la vitamine B1 soutient la fonction cardiaque. Elles se retrouvent toutes dans Vita Active.



100 % de l'apport recommandé en vitamine dans une seule cuillère à café

Domaines d'application :

- Pour le système immunitaire¹
- Pour un métabolisme énergétique normal¹
- Pour un fonctionnement normal du système nerveux²

Recommandation:

- 1 fois 5 ml par jour (une cuillère à café)

Propriétés particulières :

- Sans ajout de colorants
- Sans ajout de conservateurs

Ingrédients tirés sur le volet :

- ✓ De concentré naturel de 21 fruits et légumes
- ✓ 100 % des 10 vitamines :
- ✓ Vitamine D
- ✓ Vitamine E
- ✓ Vitamine B1 (Thiamine)
- ✓ Vitamine B2 (Riboflavine)
- ✓ Vitamine B3 (Niacin)
- ✓ Vitamine B5 (Acide de pantothène)
- ✓ Vitamine B6⁹
- ✓ Vitamine B7 (Biotine)
- ✓ Vitamine B9 (Acide Folique)
- ✓ Vitamine B12¹⁰

Vita Active Fruits rouges*

80301 | 150 ml

20,99 €

(13,99 € pour 100 ml)

Reishi Plus

Depuis des millénaires, le champignon Reishi fait partie intégrante de la culture des pays de l'Extrême-Orient. Ses propriétés bienfaisantes sont appréciées jusqu'à aujourd'hui.



Gélules Reishi

Domaines d'application :

- Contribue à la formation du collagène pour un fonctionnement normal des vaisseaux sanguins¹
- Contribue à un métabolisme énergétique normal³
- Réduit la fatigue
- Contribue au maintien d'une ossature⁵ et d'une dentition normales¹
- Protège les cellules contre le stress oxydant⁴

Recommandation:

- 1 fois 1 gélule par jour
- Également appropriées pour végétaliens

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 48 % Extrait de Reishi
- ✓ 20 % Poudre de reishi
- ✓ 75 % Vitamine C par ration quotidienne**

Reishi Plus – Complément alimentaire capsules*

80331 | 30 capsules / 15,2 g

41,99 €

(276,25 € pour 100 g)



MADE IN GERMANY

Le « Made in Germany » est notre promesse de qualité à laquelle vous pouvez vous fier à 100 %.

* Veuillez à avoir une alimentation équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. ** De la quantité de référence pour l'apport quotidien.

¹ La vitamine C contribue à la formation de collagène pour le fonctionnement des vaisseaux sanguins, des os, du cartilage, de la peau et des dents. ² La vitamine D aide un maintien, pour un usage normal, des os, des muscles et des dents. ³ La vitamine C contribue au fonctionnement du métabolisme énergétique ⁴ La vitamine C aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif et aide à réduire la fatigue.

Active Freedom

Active Freedom contient des nutriments importants, comme les vitamines E, D et le manganèse. Le manganèse aide entre-autres au bon fonctionnement du métabolisme énergétique.



Gélules pour l'appareil locomoteur

Domaines d'application :

- Contribue à la préservation d'os normaux et des muscles²
- Contribue à un métabolisme énergétique normal⁷
- Contribue à une formation normale du tissu conjonctif⁸

Recommandation:

- 2 fois 1 gélule par jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 50 % Vitamine D par ration quotidienne**
- ✓ 83 % Vitamine E
- ✓ 50 % Manganèse

Active Freedom capsules*

80190 | 60 capsules / 37,2 g

31,49 €

(84,65 € pour 100 g)

Super Omega

Les acides gras Oméga-3 EPA (Acide eicosapentaénoïque) et DHA (Acide docosahexaénoïque) sont importants pour le maintien en bonne santé des fonctions cardiaques.⁵



Gélules pour la fonction cardiaque

Domaines d'application :

- Contribuent à un fonctionnement cardiaque normal⁵

Recommandation:

- 3 x 1 gélule par jour



Issus d'une pêche durable

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 1260 mg Acides gras Omega 3
- ✓ 630 mg EPA
- ✓ 420 mg DHA
- ✓ 117 mg Béta-glucane

Super Omega capsules*

80338 | 60 capsules / 100,8 g

41,99 €

(41,67 € pour 100 g)

Woman Phyto

La combinaison des substances actives de calcium et de vitamine D veille à un soutien maximal au cours du changement de vie (ménopause et andropause). Également contenu dans les capsules Woman Phyto : Extrait de trèfle rouge.



Gélules pour le support au cours de la ménopause

Domaines d'application :

- Pour un métabolisme énergétique normal⁶
- Contribuent à une neurotransmission normale⁶

Recommandation:

- 3 fois 1 gélule par jour

Propriétés particulières :

- Sans gluten
- Sans lactose

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Avec isoflavones issus du trèfle rouge
- ✓ 100 % Vitamine D par ration quotidienne**
- ✓ 50 % Calcium par ration quotidienne**

Woman Phyto capsules*

80332 | 90 capsules / 46,8 g

29,99 €

(64,08 € pour 100 g)

⁵ EPA et DHA contribuent à avoir une fonction cardiaque normale. À cet effet consommer au minimum 250 mg d'EPA et de DHA par jour. ⁶ Le calcium contribue à un métabolisme énergétique normal et à la transmission du signal entre les neurones. ⁷ Le manganèse contribue au métabolisme énergétique normal et à la formation normale du tissu conjonctif. ⁸ La thiamine et la vitamine B12 assurent un métabolisme énergétique normal et un fonctionnement mental normal. ⁹ La vitamine D et la vitamine B6 contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. ¹⁰ La vitamine B12 contribue à la division cellulaire.

Fiber Boost

Les fibres alimentaires sont des glucides complexes et constituent un composant important de notre alimentation. Ils se trouvent dans les fruits, les légumes et les grains entiers et jouent un rôle important dans la digestion normale.



Fibres alimentaires contre les fringales

Domaines d'application :

- Contribuent à un métabolisme normal des macroéléments ; protéines, glucides et graisses sont mieux absorbés par le corps¹
- Contribuent à maintenir un taux normal de glycémie, ce qui évite les fringales²

Recommandation:

- Mélangez une mesurette remplie à ras dans 100 ml de lait écrémé, sans lactose ou dans 100 ml d'eau.

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Haute teneur en fibres alimentaires issues de 3 sources différentes
- ✓ Goût sucré naturel provenant de la stévia
- ✓ 50% Chrome par ration quotidienne**

Boisson en poudre

Fiber Boost*

80630 | 210 g

25,99 €

(12,38 € pour 100 g)

Herbal Fasting

Boire beaucoup est important pour l'organisme. La tisane aux plantes peu calorique offre une des meilleures alternatives à l'eau.



Une tisane aisément assimilable

Domaines d'application :

- Veille à l'alimentation quotidienne en liquides, en particulier dans le cadre d'un régime

Recommandation:

- Verser 1 à 2 cuillères à thé bombées dans une grande tasse d'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 5 à 7 minutes puis filtrer.
- 3 – 4 tasses par jour

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Thé vert
- ✓ Feuilles de maté
- ✓ Lapachorinde
- ✓ Feuilles d'ortie
- ✓ Thé de Roibos
- ✓ Citronnelle
- ✓ Racine de réglisse

Tisane minceur aux herbes*

80205 | 250 g

22,99 €

(9,20 € pour 100 g)



MADE IN GERMANY

Le « Made in Germany » est notre promesse de qualité à laquelle vous pouvez vous fier à 100 %.

¹ Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments et au maintien d'une glycémie normale. ² Les protéines contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire ainsi qu'au maintien des os ³ La vitamine B6 contribue au métabolisme normal des protéines et du glycogène et régule l'activité des hormones * Adoptez une alimentation variée et équilibrée ainsi que d'un mode de vie sain. ** La quantité de référence pour l'apport quotidien.

Protein Power

Les protéines sont des composés d'acides aminés qui remplissent différentes fonctions essentielles dans le corps.



Boisson en poudre pour le renforcement musculaire

Domaines d'application :

- Contribuent à une augmentation et à la préservation de la masse musculaire²
- Veillent à un bon métabolisme énergétique, des protéines³ et des glycogènes
- Contribuent à la préservation des os avec²

Recommandation:

- Mélanger tous les jours une mesurette (12,5 g) dans 100 ml d'eau ou dans 125 ml de lait écrémé.

Propriétés particulières :

- La Protein Power de LR LIFETAKT figure sur la **Kölner Liste**[®]. **La Kölner Liste**[®] répertorie les produits avec le minimum de risques de dopage.

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ 80 % de pure protéine
- ✓ 5 sources de protéines différentes
- ✓ 23 % Magnésium par ration quotidienne** (en rapport avec le mélange avec 125 ml de lait)
- ✓ 29 % Vitamine B6 par ration quotidienne** (en rapport avec le mélange avec 125 ml de lait)

Protein Power Boisson en poudre Vanille*

80550 | 375 g

45,99 €

(12,26 € pour 100 g)

Pro Balance

Pro Balance fournit des minéraux basiques et des oligo-éléments précieux à votre corps pour votre équilibre intérieur⁴.



Comprimés pour l'équilibre dans le métabolisme acido-basique

Domaines d'application :

- Pour un fonctionnement normal du système nerveux⁵
- Pour un fonctionnement musculaire normal⁶
- Contribue à l'équilibre électrolytique⁶
- Pour un métabolisme énergétique normal⁷
- Contribue à un métabolisme énergétique normal des macroéléments⁴
- Contribue au maintien des os et des dents à la normale⁷

Recommandation:

- 3 fois 1 comprimé par jour

Propriétés particulières :

- De haute qualité
- Minéraux et oligo-éléments parfaitement assortis entre-eux
- Précieux mélange de citrates, carbonates et gluconates
- Sans lactose

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Minéraux et oligo-éléments
- ✓ 13,5 % Potassium par ration quotidienne**
- ✓ 13 % Magnésium par ration quotidienne**
- ✓ 22 % Calcium par ration quotidienne**
- ✓ 11 % Cuivre par ration quotidienne**
- ✓ 38 % Chrome par ration quotidienne**
- ✓ 40 % Molybdène par ration quotidienne**

ProBalance – Complément alimentaire comprimés*

80102 | 360 comprimés / 252 g

34,49 €

(13,69 € pour 100 g)

⁴ Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments et au maintien d'une glycémie normale. ⁵ Le potassium favorise le fonctionnement normal du système nerveux et des muscles. ⁶ Le magnésium aide à réduire la fatigue et contribue à l'équilibre des électrolytes. ⁷ Le calcium contribue au métabolisme énergétique normal et est nécessaire au maintien des os et des dents.

Les shakes Figu Active crémeux sont rapides et faciles à préparer. Le délicieux substitut de repas est disponible dans une large sélection de goûts différents.



Seulement 224–230 kcal par portion :
28 g Figu Active Shake + 250 ml lait sans lactose, 1,5% de graisse



Repas crémeux

Domaines d'application :

- Vous soutient dans la perte de poids¹
- Vous soutient dans le maintien de votre poids¹

Recommandation:

- Remplacer un repas régulier par un shake
- Mélanger 3 cs (28 g de poudre) dans 250 ml de lait écrémé, sans lactose

Propriétés particulières :

- Sans lactose
- Sans gluten
- Sans conservateur ajouté
- Sans sucre ajouté (contient naturellement du sucre)

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Une combinaison en nutriments équilibrée
- ✓ Combinaison composée de protéines végétales et animales. Contient des sucres naturellement présents

Shakes Figuactiv
Savoir Fraise-Banane
80201 | 450 g la boîte

Savoir Vanille
80280 | 450 g la boîte

Shake Saveur Latte Macchiato
80203 | 450 g la boîte

chacun 41,99 €
(9,33 € pour 100 g)

Les Figu Active Flakes sont un substitut de repas semblable à un muesli, qui vous soutient de manière optimale dans votre perte de poids ou dans le maintien de votre poids*.



Seulement 223 kcal par portion :
35 g Figu Active Flakes + 200 g de yaourt naturel écrémé, sans lactose, 1,5 % de graisse



Repas semblable à un muesli

Domaines d'application :

- Remplacer deux repas vous aide à perdre du poids
- Et remplacer un repas aide à maintenir votre poids

Recommandation:

- Remplacer un repas régulier par les Flakes.
- Mélanger 3 cs (35 g) dans 200 g de yaourt naturel écrémé, sans lactose.

Propriétés particulières :

- Sans lactose

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Une combinaison en nutriments équilibrée

Figu Active Flakes
Cranberry croustillant

80295 | 450 g la boîte

41,99 €
(9,33 € pour 100 g)



Le « Made in Germany » est notre promesse de qualité à laquelle vous pouvez vous fier à 100 %.

¹ En référence à un repas journalier sur trois et un apport énergétique de 2'000 kcal par jour; * Le fait de remplacer l'un de vos repas quotidiens par ce type de substituts alimentaires dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories contribue à stabiliser votre poids après votre régime. Le fait de remplacer deux de vos repas quotidiens par ce type de substituts alimentaires dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories contribue à stimuler votre perte de poids. Pour obtenir les effets escomptés, il faut remplacer un ou deux repas quotidiens par ce substitut.

Les soupes Figu Active constituent un substitut de repas chaud, qui vous facilite la perte et le maintien de poids*. Le repas est disponible en trois variantes délicieuses pour une diversification maximale.



Seulement 208 – 214 kcal
par portion : 57 g de soupe
Figu Active + 300 ml d'eau



Des repas chauds délicieux

Recommandation:

- Remplacez un repas régulier par une soupe.
- A cet effet, mélanger 4 cs (57 g de poudre) dans 300 ml d'eau chaude à l'aide d'un fouet.

Domaines d'application :

- Remplacer deux repas vous aide à perdre du poids
- Et remplacer un repas aide à maintenir votre poids

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Une combinaison en nutriments équilibrée

Soupes Figuactiv

Tomate-Méditerranée

80209 | 500 g la boîte

Pomme de terre-Auberge

80208 | 500 g la boîte

Soupe de légumes au curry India

80210 | 500 g la boîte

chacun 41,99 €

(8,40 € pour 100 g)

Les barres Figu Active remplacent un repas complet et sont parfaitement appropriées pour vos déplacements. Choisissez parmi trois délicieuses variantes !



Seulement 224 – 226 kcal
par barre.



Un repas pratique à emporter

Recommandation:

- Remplacez un repas régulier par une barre.

Domaines d'application :

- Remplacer deux repas vous aide à perdre du poids
- Et remplacer un repas aide à maintenir votre poids

Ingrédients triés sur le volet :

- ✓ Une combinaison équilibrée en nutriments

Barres Figuactiv

Saveur Nougat

80271 | 6 x 60 g

Saveur Yaourt & Fraise

80284 | 6 x 60 g

Saveur Crunchy Caramel

80272 | 6 x 60 g

chacun 29,49 €

(8,19 € pour 100 g)

¹ En référence à un repas journalier sur trois et un apport énergétique de 2'000 kcal par jour; * Le fait de remplacer l'un de vos repas quotidiens par ce type de substituts alimentaires dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories contribue à stabiliser votre poids après votre régime. Le fait de remplacer deux de vos repas quotidiens par ce type de substituts alimentaires dans le cadre d'une alimentation pauvre en calories contribue à stimuler votre perte de poids. Pour obtenir les effets escomptés, il faut remplacer un ou deux repas quotidiens par ce substitut.