



Programa
Figuactiv

***FigU
activ***

***¡La carrera hacia
el peso deseado!***



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS

El principio Figuactiv: Fácil y seguro para el cuerpo

Con Figuactiv puedes reducir tu peso de forma saludable y permanente sin hacer grandes sacrificios. El programa Figuactiv te ofrece un programa de dieta flexible y variada, que además permite individualizarla. Así pues, podrás reemplazar algún alimento que no te guste por otro, según tus preferencias personales.

¿Cómo funciona Figuactiv?

Los productos Figuactiv te proporcionan todos los nutrientes esenciales y, por lo tanto, pueden sustituir una comida completa. En función de la dieta que quieras hacer, puedes reemplazar una, dos o incluso brevemente las tres comidas por productos Figuactiv. La variedad está garantizada, ¡ya que tienes una amplia diversidad de productos! Para saciar el hambre, te ofrecemos el delicioso té de hierbas o el Figuactiv Linée+3.

¡Vamos a por ello!

En este folleto te ofrecemos 5 planes semanales completos con muchas ideas para que combines tu dieta Figuactiv. ¡Un programa que te resultará fácil y ameno!

El peso que puedas perder durante este tiempo depende de algunos factores, como tu peso de partida o la cantidad de deporte que normalmente realizas y, por supuesto, siempre hay personas que pierden peso más rápidamente que otras.

Pero no te preocupes, incluso si tu metabolismo es más lento o si no sueles realizar deporte, perderás peso durante el programa Figuactiv. ¡Los productos Figuactiv, aunque contengan todos los nutrientes necesarios, tienen menos calorías que una comida normal!

Figuactiv

Es muy sencillo:

¡Toma Figuactiv dos veces al día y una comida equilibrada!



Consejo:

¡Permítete antojos!

Si te entra hambre entre comidas,

Figuactiv Linée+3 es un recurso efectivo – está prácticamente libre de calorías y a la vez es rico en fibra. También si te tomas el té de hierbas Figuactiv saciarás la sensación de hambre con eficacia.



Por cierto ...

Los productos Figuactiv también son excelentes para mantener tu peso o para eliminar los excesos en un corto tiempo. Para mantener tu peso de manera permanente reemplaza una de tus tres comidas por un producto Figuactiv o bien si quieres perder algo de peso a corto plazo toma productos Figuactiv en las tres comidas.

Perder peso con facilidad

Figuactiv ofrece un programa de dieta muy simple que deja mucho espacio para la variedad y personalización individual. Simplemente, como se propone en los siguientes horarios, sustituye dos de tus tres comidas por uno de los deliciosos productos Figuactiv. Además, con el fin de facilitar el éxito de tu dieta, encontrarás los mejores consejos y trucos para una dieta exitosa.

Bebe mucho líquido

Beber siempre es bueno, ¡sobre todo mientras haces dieta! Un amplio consumo de líquidos no sólo estimula el metabolismo, sino que también reduce la sensación de hambre y hace que tu piel luzca radiante. Bebe al menos 2 litros al día. El té de hierbas Figuactiv es ideal, ya que su mezcla especial de hierbas ayuda a reducir el hambre.

¡No te prives de nada!

Si sientes que a la hora de hacer dieta tienes que renunciar a todas tus comidas favoritas, es probable que no la hagas en su totalidad y la acabes dejando a medias. Si no puedes vivir sin comer patatas fritas, chocolate o salsas, con la dieta Figuactiv podrás permitirte uno de estos pequeños "pecados" una vez a la semana. Por supuesto, es importante que equilibres la ingesta de esas calorías extra haciendo, por ejemplo, deporte.

¡Alíate con las verduras!

Come tantas verduras como quieras, ¡ya que prácticamente no tienen calorías! Si las verduras crudas son demasiado aburridas para ti, puedes comerlas acompañadas de alguna salsa baja en grasa. Además, ¡tenemos sopas de verduras Figuactiv que te encantarán por su sabor!

¡En el vaso no hay calorías!

Así es, beber es importante y saludable. ¡Pero no todas las bebidas son buenas para ti! Evita los refrescos, los zumos y el café con leche y te ahorrarás estas calorías innecesarias.

¡Elimina el estrés!

El estrés también engorda, está demostrado científicamente. Cuantas más hormonas del estrés contiene nuestra sangre, más fácilmente nos engordamos. Por eso, realiza ejercicios de relajación, tales como sesiones regulares de sauna, masajes y deporte, como compensación. Como ayuda adicional, LR te ofrece el Mind Master Brain & Body Performance Drink, ¡que combate con eficacia el estrés!

¡Estructura tu plan de alimentación!

A menudo la gente se sorprende de que prestes atención a todo lo que consumes cada día, pero esto te ayudará a perder peso y ser consciente de lo que ingieres. Limitate a comer las comidas principales y abstente de las comidas entre horas. Si no puedes evitar los tentempiés, ingiere alimentos ligeros (frutas y verduras, por ejemplo). Si sientes hambre constantemente, el Figuactiv Linée +3 y el té de hierbas Figuactiv te ayudarán a reducir el apetito.

¡Evita el efecto yo-yo!

El efecto yo-yo es tan famoso como impopular. En el momento en que has perdido 5 kilos, ganas 10 más. ¡Eso no debe volver a pasar! Este problema se produce casi siempre cuando hay una reducción de calorías muy amplia en la dieta. Por tanto, no bajes la ingesta de calorías en exceso, ya que hará que tu cuerpo reduzca tu tasa metabólica basal.

Eso no es bueno, porque significa que quemas menos calorías, incluso si te mueves tanto como siempre. El principio básico es que no debes reducir de forma permanente más de 700 calorías. Sigue nuestro plan de tres meses y el efecto yo-yo no será un problema para ti.

Figu
activ



Mi Programa



“Comienza hoy con un cambio en tus hábitos alimenticios.”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Barrita Figuactiv	Figuactiv Crunchy Cranberry	2 rebanadas de pan tostado o pan integral con queso light o pavo	Figuactiv Crunchy Cranberry	Batido Figuactiv+ Fruta	Batido Figuactiv + Fruta	Batido Figuactiv + Fruta
Media mañana	Figuactiv Linée +3	2 piezas de fruta + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée +3	2 piezas de fruta	Biscotes + Té de hierbas Figuactiv	Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée+3
Comida	Pollo asado + Arroz hervido + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Pescado a la plancha + Patatas + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Batido Figuactiv + Fruta	Pescado a la plancha + Arroz salvaje + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Wok de verduras+ Pavo a la plancha + Ñoquis	Tortilla de verduras + Queso bajo en grasa + Pan integral + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Hamburguesa magra de ternera + Pan integral+ Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta
Merienda	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée +3	Macedonia + 1 taza de Té de hierbas Figuactiv	1 ración de Figuactiv Linée +3	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée +3	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv
Cena	Sopa Figuactiv con verduras hervidas	Batido Figuactiv + Fruta	Sopa Figuactiv + 1 rebanada de pan integral	Batido Figuactiv+ Fruta	Sopa Figuactiv con verduras frescas hervidas	Batido Figuactiv + Fruta	Sopa Figuactiv con verduras frescas al vapor

“Permanece en el camino hacia el peso que siempre has soñado.”



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Figuactiv Crunchy Cranberry	Barrita Figuactiv	Figuactiv Crunchy Cranberry	Barrita Figuactiv	Barrita Figuactiv	Figuactiv Crunchy Cranberry	Batido Figuactiv + Fruta
Media mañana	Fruta	Figuactiv Linee+3	Fruta	Figuactiv Linee+3	Fruta	Figuactiv Linee+3	Fruta
Comida	Pasta integral + Pollo asado + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Lomo de cerdo asado + Verduras a la parrilla	Verduras estofadas con patatas + filete de carne magra	Pescado a la plancha + Maíz + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Sopa Figuactiv + Verduras frescas	Sopa Figuactiv + Verduras frescas	Pasta con salsa de tomate
Merienda	Figuactiv Linée+3 + Fruta	Figuactiv Linée+3 + Fruta	Figuactiv Linée+3 + Fruta	Figuactiv Linée+3 + Fruta	Fruta	Fruta	Figuactiv Linée+3 + Fruta
Cena	Sopa Figuactiv + Pan integral	Batido Figuactiv + Fruta	Sopa Figuactiv	Sopa Figuactiv con verdura	Figuactiv Crunchy Cranberry	Pescado + Guisantes y zanahorias + Patatas al horno	Sopa Figuactiv + 1 rebanada de pan integral

Mi Programa



“Después de un corto tiempo verás los primeros resultados visibles. Mantente constante y continúa con tu plan Figuactiv para lograr tu meta.”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Batido Figuactiv + Fruta	Figuactiv Crunchy Cranberry	Batido Figuactiv + Fruta	Figuactiv Crunchy Cranberry	2 rebanadas de pan tostado	Figuactiv Crunchy Cranberry	Leche semidesnatada + Cereales integrales
Media mañana	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Comida	Pescado a la brasa+ Arroz blanco + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Filete de ternera con salsa de verduras + Patatas + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Sopa Figuactiv + Verdura al vapor	Filete de pavo + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Sopa Figuactiv + Verdura	Pescado a la plancha con maíz cocido + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Barrita Figuactiv
Merienda	Fruta	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Cena	Sopa Figuactiv + Verdura	Sopa Figuactiv + Verdura	Figuactiv Crunchy Cranberry	Barrita Figuactiv	Batido Figuactiv + Fruta	Sopa Figuactiv + Verdura	Sopa Figuactiv + Verdura

“La obesidad conlleva un riesgo para la salud. Una dieta saludable no solamente te hará ver bien físicamente.”



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Batido Figuactiv + Fruta	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Crunchy Cranberry	Batido Figuactiv + Fruta	Batido Figuactiv + Fruta	Figuactiv Crunchy Cranberry	Leche semidesnatada + Cereales integrales
Media mañana	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Comida	Sopa Figuactiv + Queso bajo en grasa	Batido Figuactiv + Fruta	Batido Figuactiv + Fruta	Batido Figuactiv + Fruta	Sopa Figuactiv	Batido Figuactiv + Fruta	Barrita Figuactiv
Merienda	Fruta	Fruta+ Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Yogur bajo en grasa + Cereales integrales + Miel	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Cena	Pollo a la brasa + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Pollo a la brasa + Pasta integral + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Pavo a la plancha + Puré de patatas + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Pescado a la plancha + Guisantes hervidos + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Salmón a la plancha + Verduras cocidas + Arroz	Pescado a la plancha + Patatas hervidas + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	1 ración de Sopa Figuactiv + Verduras al vapor + 1 rebanada de pan integral

Mi Programa



“Pon tu cuerpo en forma
y prepárate para lucir
tus mejores galas.”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Batido Figuactiv + Fruta	Figuactiv Crunchy Cranberry	Batido Figuactiv + Fruta	Figuactiv Crunchy Cranberry	Batido Figuactiv	Figuactiv Crunchy Cranberry	Figuactiv Crunchy Cranberry
Media mañana	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée+3	Macedonia + Té de hierbas Figuactiv
Comida	Risotto con verduras + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Batido Figuactiv+ Fruta	Albóndigas con verduras al wok	Cerdo a la plancha + Setas + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	Sopa Figuactiv	Pollo asado con tomates + Un poco de pasta cocida	Pescado a la plancha + Arroz hervido + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta
Merienda	Fruta	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Fruta + Té de hierbas Figuactiv	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3	Figuactiv Linée+3
Cena	Sopa Figuactiv con verduras	Pescado a la plancha + Arroz hervido o pan integral + Ensalada de temporada con vinagre suave, aceite de oliva, sal y pimienta	1 ración de batido Figuactiv + Fruta	1 barrita Figuactiv	Pescado a la plancha + Verdura hervida + Biscotes integrales + Aceite de oliva	1 barrita Figuactiv	1 ración de sopa Figuactiv + Verduras frescas

Sigue las normas básicas:

- ✓ 1 comida normal al día + 2 Figuactiv sustitutos de una comida (batidos, sopas o barritas)
- ✓ La comida no debe ser muy abundante (por ejemplo, evita las patatas fritas), sino que debe ser de normal a ligera
- ✓ Come ensaladas sin salsas pero en cambio alíñalas con aceite de calidad + Vinagre (vinagre balsámico, vinagre de frambuesa, vinagre de vino...), sal y pimienta
- ✓ Las comidas entre horas deben tener muy pocas calorías o ninguna (Linée +3, Té de hierbas Figuactiv, etc.)
- ✓ No abuses de la fruta y evita aquellas que contengan más calorías (como la piña, el plátano o las uvas). ¡Come fruta más ligera como la manzana!



Programa Figuactiv



Figuactiv



HEALTH & BEAUTY
SYSTEMS