

# LR

HEALTH & BEAUTY

# WORLD

01 | 2025

## COMEÇA O ANO COM OUTRO SABOR!

**NOVO**





# NOVO ANO, NOVO EU!

Faz de 2025 o teu ano e começa agora de forma consciente a cuidar de ti. A **LR BODYMISSION** ajuda-te a atingir o teu peso ideal <sup>1</sup>, passo a passo e com todo o prazer. Começa o ano a começar por ti!

**NOVO**



LR FIGUACTIVE  
**Sopa Batata Doce**  
**81251**

Batata doce, abóbora, cebola, alho francês, salsa e pimenta preta fundem-se numa experiência de sabor única. Com proteínas veganas de soja e ervilhas. Sem intensificadores de sabor, óleo de palma e corantes artificiais.

488 g

**50.29 €**



VEGAN



BAIXO TEOR DE  
AÇÚCAR



ELEVADO TEOR  
DE FIBRAS



ELEVADO TEOR  
PROTEICO\*



AROMAS  
NATURAIS

<sup>1</sup> Controlo do peso: A substituição de duas das refeições principais diárias, no âmbito de uma dieta hipocalórica, por um substituto de refeição deste tipo (batidos, sopas e flocos LR FIGUACTIVE) contribui para a perda de peso. Para obter o efeito indicado, devem ser substituídas duas refeições principais por dia. Manutenção do peso: A substituição de uma das refeições principais diárias no âmbito de uma dieta hipocalórica por um substituto de refeição deste tipo (batidos, sopas e flocos LR FIGUACTIVE) contribui para a manutenção do peso após a perda de peso. Para obter o efeito indicado, uma refeição principal por dia deve ser substituída por um substituto de refeição.

<sup>2</sup> Em caso de perda de peso, escolher, por exemplo, 2 batidos, 2 sopas e 1 x flocos. 3 O magnésio contribui para o equilíbrio eletrolítico.

\* As proteínas contribuem para a manutenção e o aumento da massa muscular. \*\* Os suplementos alimentares não substituem um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

# LR BODY MISSION



**Agora novo:  
com Sopa de  
Batata Doce**



**-15%**

## UM NOVO COMEÇO INTELIGENTE!

Pacote tudo-em-um: Quer sejam batidos cremosos, sopas deliciosas, flocos de frutos silvestres ou apoio inteligentes – aqui encontras tudo o que precisas para alcançar a figura dos teus sonhos em 2025. Substitui uma ou duas das tuas três refeições diárias por uma sopa, batido ou flocos.1

## LR BODY MISSION

1 MÊS (ESCOLHA LIVRE)<sup>2</sup>

**81260**

### Refeições deliciosas

5 x escolha livre de produtos

LR FIGUACTIVE:

- 81250 Batido Tasty Caramel | 496g
- 81243 Batido Smooth Cocoa | 496g
- 81241 Batido Fruity Strawberry | 496g
- 81242 Batido Lovely Coffee | 496g
- 81240 Batido Soft Vanilla | 496g
- 81251 Sopa Sweet Potato | 488g
- 81244 Sopa Juicy Tomato | 488g
- 81245 Sopa Spicy Curry | 488g
- 81246 Sopa Yummy Veggie | 488g
- 81247 Flocos Crusty Raspberry | 420g

### O apoio inteligente:

- 1 x 80102 Pro Balance<sup>3,\*\*</sup> | 252g
- 1 x 80205 Chá de ervas | 250g
- 1 x 80550 Protein Power | 375g
- 1 x Shaker

Material de apoio

Soma individual 376.12 €

**283.99 €**



# MAIS APOIO PARA O TEU CORPO



**-25%**



VEGAN



## Fiber Boost Pó solúvel\* Set de 2 **80632**

Com um elevado teor de fibras provenientes da goma de guar, da goma de alfarroba e da farinha de konjac.

80630 Fiber Boost Pó solúvel | 210g

2 x 210 g

65.98 €

**48.99 €**

**-20%**



## Protein Power Pó solúvel sabor a baunilha **80550**

80 % de proteínas puras de 5 componentes proteicos diferentes para apoiar a construção muscular e a manutenção dos ossos.<sup>1, 2</sup>

375 g

53.99 €

**42.99 €**



## Aloe Vera Gel bebível sabor a Pêssego\* **80750**

O ideal para quem tem preocupações extra com o corpo – sem adição de açúcar \*\*.

1000 ml

**39.49 €**

<sup>1</sup> As proteínas contribuem para a manutenção e o aumento da massa muscular. <sup>2</sup> As proteínas contribuem para a manutenção de ossos normais. <sup>3</sup> A vitamina C contribui para um metabolismo energético normal. \* Os suplementos alimentares não substituem um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. \*\* O Aloe Vera contém naturalmente açúcar.



**-25%**

Os snacks LR **FIGUACTIVE** Enjoy Your Break Bar, muito saborosos, são ideais para um lanche em viagem! Ideal para o intervalo entre as refeições!



MADE IN GERMANY



VEGETARIANO



BAIXO TEOR DE AÇÚCAR



AROMAS NATURAIS



SEM GLÚTEN



ALTO TEOR DE PROTEÍNA1



ALTO TEOR DE FIBRA

LR **FIGUACTIVE**  
Set de 2 Barritas  
(escolha livre)

**81252**

Com nozes ou com frutas e bagas?  
A escolha é tua! As barritas Enjoy Your  
Break são a companhia perfeita para um  
lanche entre as refeições.

81248 Almond Snack | 6 x 35g

81249 Berry Snack | 6 x 35g

2 x 210 g

66.98 €

**49.99 €**

# O TEU APOIO PARA MAIS ENERGIA<sup>1,2</sup>

Sentes cansaço? Falta de energia? Recarrega as tuas baterias com LR Lifetakt Mind Master e Night Master que te ajudam durante o dia com energia<sup>1,2</sup> e te apoiam na regeneração<sup>7,8,9</sup> à noite. Força total à frente!

**-25%**

## Mind Master Extreme Pó de desempenho\*<sup>2</sup> Set de 2

**80982**

O teu impulso energético para o corpo<sup>1,2,4,5,6</sup> e mente.<sup>3,5</sup>

80980 Mind Master Extreme Pó de desempenho |  
35 g / 14 saquetas de 2,5 g

2 x 35 g / 14 saquetas de 2,5 g

81,78 €

**60.99 €**



## Night Master\* Set de 2

**81112**

O teu complexo de nutrientes para a noite: apoia os processos do próprio corpo durante a noite.<sup>8,10</sup>

81110 Night Master | 111 g / 30 saquetas de 3,7 g

2 x 111 g

195,18 €

**145.99 €**

**-25%**

<sup>1</sup> A cafeína contida no guaraná ajuda a aumentar a atenção e a concentração. A cafeína contida no guaraná ajuda a aumentar o desempenho de resistência. <sup>2</sup> A vitamina B 12 ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. <sup>3</sup> A tiamina, a vitamina B6 e a vitamina B12 contribuem para o funcionamento psicológico normal. <sup>4</sup> A vitamina C contribui para o metabolismo energético normal. <sup>5</sup> Vitamina E, Vitamina C e Selénio no Mind Master Extreme ajudam a proteger as células do stress oxidativo. <sup>6</sup> A vitamina D contribui para manter a função muscular normal.

**-25%**



## ROTINA DIÁRIA E NOTURNA

Utiliza o Mind Master durante o dia para te maneres com energia e produtivo(a) ao longo do dia.<sup>7, 8, 9</sup>

Ou para um rápido impulso de energia<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> no intervalo: Mind Master Extreme. À noite, o teu corpo e a tua mente precisam de descanso<sup>10</sup> – consegue-o com Night Master.



“Made in Germany” é a nossa promessa de qualidade na qual podes confiar a 100%.

## Mind Master Set de 5\* (escolha livre)

**80935**

O teu companheiro de energia, potência e desempenho.<sup>7, 9</sup> Com sabor de frutas vermelhas ou chá verde.

80900 Formula Green | 500 ml

80950 Formula Red | 500 ml

5 x 500 ml

99.45 €

**72.99 €**



WWW.KOELNERLISTE.COM



WWW.SGS-QUALITAETSIEGEL.DE

Exemplo de apresentação

<sup>7</sup>A vitamina B12 contribui para o metabolismo energético normal e para o funcionamento normal do sistema nervoso. A vitamina B12 ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. <sup>8</sup>A tiamina e a vitamina B12 contribuem para o funcionamento psicológico normal. <sup>9</sup>O ferro contribui para o metabolismo energético normal e para a redução do cansaço e da fadiga. <sup>10</sup>As vitaminas tiamina, niacina, B6, B12 e magnésio contribuem para o funcionamento normal do sistema nervoso e para o metabolismo energético normal. \* Os suplementos dietéticos não substituem uma dieta variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.



# SENTE-TE BEM, EM TODOS OS MOMENTOS.

*Novo ano, novo começo, cuidados certos! Os produtos de alta qualidade LR Aloe Via oferecem-te um cuidado eficaz para um corpo tonificado e um cuidado relaxante para os músculos stressados.*

*Sente-te confortável na tua pele – da cabeça aos pés!*



**-25%**



## **Aloe Vera Conjunto de cuidados corporais para pele firme 27537**

Refirma e fortalece a pele e melhora a sua elasticidade – ideal para a parte superior dos braços, estômago, coxas e nádegas. Com 30% de gel de aloe vera, extrato de chá verde orgânico e complexos eficazes de ingredientes ativos.

Efeito confirmado por estudos.\*

27535 Creme corporal corretor | 200 ml +  
27536 Gel corporal modelador | 200 ml

69.98 €

**52.39 €**



**-15%**

## **Aloe Vera Gel de duche vitalizante 20630**

Gel de banho refrescante e hidratante para o corpo. Com 35% de gel de aloe vera e extrato de kiwi orgânico.

250 ml

13.99 €

**11.79 €**



Planta da  
canábis



“Made in Germany” é a nossa  
promessa de qualidade na qual  
podes confiar a 100%.

**-25%**

Curcuma

Incenso

Aloe Vera



**Aloe Vera  
CBD Roll-on de massagem  
Set de 2**

**20829**

Roll-on de massagem com 20%  
de aloé vera, óleo de sementes  
de canábis sativa biológica, CBD,  
extrato de curcuma biológica e  
incenso. Calmante para as zonas  
do corpo sujeitas a stress. Com  
complexo quente-frio – massajar  
e relaxar.

20826 Roll-on de massagem | 50 ml  
2 x 50 ml

60.58 €

**45.39 €**

**-15%**



**Aloe Vera  
Loção térmica  
relaxante**

**20603**

Loção de cuidado quente  
para relaxar os músculos  
com 45% de gel de aloé  
vera e óleos essenciais  
naturais.

100 ml

20.89 €

**17.69 €**

**-25%**



**Aloe Vera  
Gel corporal MSM  
multifunções**

**20604**

Gel cremoso refrescante para  
os músculos e articulações  
em stress, com 60% de gel de  
aloé vera e extrato de casca  
de salgueiro.

200 ml

33.99 €

**25.49 €**

WOMEN

MEN

cada  
**-20%**



**PURE**  
by Guido Maria  
Kretschmer  
**30530**  
EdP for women  
50 ml  
64.59 €  
**51.49 €**



**PURE**  
by Guido Maria  
Kretschmer  
**30540**  
EdP for men  
50 ml  
64.59 €  
**51.49 €**



**PURE HAPPINESS**  
by Guido Maria  
Kretschmer  
**30560**  
EdP for women  
50 ml  
64.59 €  
**51.49 €**



**PURE TENDERNESS**  
by Guido Maria  
Kretschmer  
**30580**  
EdP for women  
50 ml  
64.59 €  
**51.49 €**



**PURE HAPPINESS**  
by Guido Maria  
Kretschmer  
**30570**  
EdP for men  
50 ml  
64.59 €  
**51.49 €**



**PURE TENDERNESS**  
by Guido Maria  
Kretschmer  
**30590**  
EdP for men  
50 ml  
64.59 €  
**51.49 €**



# O TEU PERFUME. A TUA PERSONALIDADE.



*Encontra a fragrância certa para TI! Com os perfumes da nossa estrela Guido Maria Kretschmer, podes ser tu próprio(a). Basta sentires-te bem com a tua fragrância favorita.*

cada  
**-20%**



MADE IN GERMANY

“Made in Germany” é a nossa promessa de qualidade na qual podes confiar a 100%.

**EAU DE PARFUM**  
by Guido Maria Kretschmer  
EdP for men

**30220**

50 ml

49.99 €

**39.39 €**

**EAU DE PARFUM**  
by Guido Maria Kretschmer  
EdP for women

**30200**

50 ml

49.99 €

**39.39 €**

# SENTE-TE À VONTADE BEM TRATADO(A) E PROTEGIDO(A)



*Proteção antibacteriana e cuidados para o teu corpo,  
é isso que os produtos Microsilver Plus te oferecem.  
Podes confiar em Microsilver durante todo o ano!*

## É SEMPRE BOM SABER:

Se o microbioma estiver desequilibrado, os germes, como as bactérias e os vírus, podem espalhar-se e atacar as barreiras protetoras naturais. Isto pode resultar em inflamação, irritação e caspa, entre outras coisas. Por isso, certifica-te de que utilizas os cuidados certos que também oferecem a proteção certa!

**-20%**

**-20%**

### Microsilver Champô nutritivo anti-caspa **25072**

O champô anti-caspa suave LR MICROSILVER PLUS reduz a caspa desde a primeira lavagem e impede a sua formação. Para couros cabeludos sensíveis, secos e com tendência para a comichão.

150 ml

34.99 €

**27.89 €**



### Microsilver Desodorizante roll-on suave e de confiança

**25033**

A proteção suave contra o odor desagradável do suor dura até 24 horas. A fórmula suave cuida das axilas sensíveis e deixa-as com uma agradável sensação de frescura. Com talco para evitar axilas húmidas e dexpanthenol para cuidar da pele sensível.

50 ml

18.69 €

**14.89 €**





RECOMENDADO  
POR DENTISTAS\*

**-25%**

### Microsilver Conjunto de higiene oral 25122

O ingrediente ativo MICROSILVERBG™ elimina as bactérias e os vírus, proporcionando uma proteção eficaz contra a placa bacteriana, a cárie dentária e a doença periodontal, o mau hálito e a gengivite.

25090 Pasta de dentes<sup>1</sup> | 75ml +  
25130 Elixir bucal | 300ml +  
25140 Spray oral | 30ml

57,97 €

**43.39 €**



MADE IN GERMANY

“Made in Germany” é a nossa promessa de qualidade na qual podemos confiar a 100%.

### Microsilver Conjunto de proteção para as mãos 25073

Primeiro limpar, depois hidratar! Com o conjunto de proteção para as mãos, tem sempre à mão uma proteção ótima até 12 horas e cuidados intensivos.

25051 Gel de mãos | 75ml  
25065 Creme de mãos | 75ml

44,98 €

**31.39 €**

**-30%**

<sup>1</sup> Pasta de dentes LR MICROSILVER PLUS: N.º de patente: DE 10 2010 063 720. <sup>2</sup> Aplica-se apenas ao elixir bucal. \* Pasta de dentes antibacteriana, testada em 10 mulheres e homens com idades compreendidas entre os 18 e os 72 anos pela Dermatest GmbH durante um período de 4 semanas em abril de 2006. \*\* Pasta de dentes antibacteriana, testada em 30 pessoas com idades compreendidas entre os 21 e os 65 anos que utilizaram a pasta de dentes duas vezes por dia durante um período de 4 semanas em novembro de 2010 pela Dermatest GmbH.

# A BASE PARA OS SEUS CUIDADOS

Concentra-te nos cuidados certos para a tua pele. As gamas LR Zeitgard Serox e Racine proporcionam o cuidado perfeito para uma tez bem cuidada. E quem é que não quer ter uma aparência perfeitamente cuidada?



MADE IN GERMANY

“Made in Germany”  
é a nossa promessa  
de qualidade na qual  
podes confiar a 100%.



**-25%**

Coenzima Q10 e  
vitamina E para  
maior frescura e  
luminosidade



## Set Racine

**28503**

Gama de cuidados harmonizados com Q10. A coenzima fornece energia às células.

28502 Creme contorno de olhos | 15ml +

28500 Creme de dia | 50ml +

28501 Creme de noite | 50ml

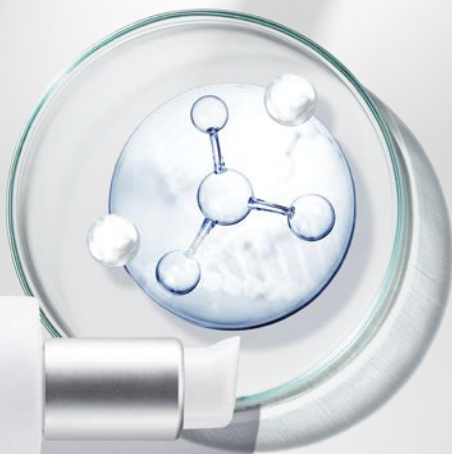
49.67 €

**36.99 €**

## DIZ ADEUS À PELE CANSADA DO INVERNO!

A gama de cuidados Racine ativa a pele, dando-lhe mais frescura e luminosidade

Graças ao complexo de cuidados à base de coenzima Q10 e de algas, pode também abrandar o processo de envelhecimento da pele



*Com Ameliox®  
para uma tez  
mais preenchida  
e suave*



**-30%**

### A TUA DUPLA IMBATÍVEL

Pretendes resultados específicos? Cuidados de pele anti-envelhecimento que funcionam? Esta dupla exclusiva da Serox vai proporcionar-te os resultados que desejas!

### COMO FUNCIONA:

Depois da pele limpa, aplicas o sérum, depois o creme e já está!

### Serox Conjunto de cuidados intensivos 28249

O conjunto ideal de cuidados faciais anti-envelhecimento. O creme Serox resultado intensivo garante um aspeto mais elástico, mais suave e mais fresco. O Serox Sérum de Resultado Imediato reduz a profundidade das rugas.

28251 Sérum de resultado instantâneo | 30ml +  
28244 Creme resultado intensivo | 50ml  
162.48 €

**113.49 €**

# O INDISPENSÁVEL



LR Health & Beauty Portugal

Entregue pela/o Parceira/o de Vendas LR:

A venda de produtos realiza-se através de um/a Parceiro/a de vendas LR

A LR Health & Beauty Portugal reserva-se o direito de realizar alterações nos produtos devido a melhoramentos técnicos e qualitativos, bem como eventuais erros de impressão.



YEARS SUCCESS STORY  
CONGRATULATIONS!

# -25%

**Aloe Vera**  
**Bálsamo hidratante**  
**para o corpo**

**20639**

O bálsamo corporal intensamente nutritivo e de rápida absorção melhora o equilíbrio de hidratação da pele. Com 69% de gel de aloe vera e extrato de magnólia biológica.

200 ml

20.89 €

**15.59 €**



Em 2025, mudaremos as nossas ofertas mensais para ofertas exclusivamente digitais. Por isso, inscreva-se já a newsletter para não perderes nenhuma oferta.

Art. N.º: 97471-014

PT