



LR

**LR:GO**

**GO FURTHER.  
GO HIGHER.  
LR:GO.**



## LR:GO – DIE MARKE

**GO FURTHER.  
GO HIGHER.  
LR:GO.**

Sich zu bewegen, sich gegenseitig zu pushen und zu sehen, wie weit man gehen und kommen kann. Das treibt einen Sportler an. Die Marke LR:GO steht für einen Lifestyle, bei dem Sport kein "Muss", sondern ein "Wollen" ist.



## DEIN SPORTLICHER LIFESTYLE

### FITNESS FÜR KÖRPER UND GEIST

Du möchtest deine Ausdauer verbessern, Muskeln aufbauen oder deinen Körper einfach mal wieder in Form bringen? Ein umfassend sportlicher Lebensstil ist hier das Stichwort.

Sport kann aber noch viel mehr als das! Wusstest du, dass du durch Bewegung Stress reduzieren, einen besseren Schlaf fördern oder deine Energie und Produktivität im Alltag steigern kannst? Und das sind nur einige der Gründe, die für einen sportlichen Lifestyle sprechen.

### MIT SYSTEM ZUM ZIEL!

Setze dir dein eigenes Ziel, fordere dich selbst heraus und hol das Beste aus dir heraus. Immer weiter, immer höher und immer wieder! Das ist Leidenschaft. Das ist Sport.

Neben einem ausgeklügelten Fitnessplan, der auf deine Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sein sollte, spielt auch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung eine wichtige Rolle. Ganz nach dem Motto, gib deinem Körper was er braucht und er wird dir alles geben, was er kann.



## LR:GO SPORTSYSTEM – GANZHEITLICH GEDACHT

Höher, weiter, schneller – über sich selbst hinauswachsen, alles aus sich herausholen. Ganz einfach mit LR:GO, dem ganzheitlichen Sportsystem, welches dich durch das LR:GO Produktsystem in allen Phasen des Trainings mit einem durchdachten Nährstoff-Konzept sowie durch das

LR:GO Coaching mit Workout-Videos, Expertenvideos, Ernährungstipps und Trainingsplänen unterstützt. Lass dich motivieren, nutze deine Trainingszeit effektiv und trainiere mit LR:GO.

## LR:GO PRODUKTSYSTEM



**PRE**  
Performance Gel  
Seite 93



**INTRA**  
Performance Pulver  
Seite 94



**POST**  
Performance Shake  
Seite 95

## LR:GO COACHING

Das  
**LR:GO Coaching**  
findest du im **E-Shop**,  
in der  
**LR Connect App**  
und bei  
**my LR World.**



**Workoutvideos**



**Expertenvideos**



**Ernährungspläne**



## LR:GO – DAS PRODUKTSYSTEM

Du willst fokussiert und mit voller Motivation in dein Workout starten? Während des Trainings merkst du, dass dir die Puste ausgeht und du nicht die gewünschte Leistungsfähigkeit abrufen kannst? Und nach dem Workout möchtest du deinem Körper Erholung gönnen, um so deinen Trainingserfolg zu steigern?

Das LR:GO Produktsystem unterstützt dich dabei, deine Ziele zu erreichen. Mit dem dem PRE Performance Gel,

INTRA Performance Powder und den zwei POST Performance Shakes.

Das Nährstoff-Konzept aller drei Produkte ist perfekt aufeinander abgestimmt, sodass sie problemlos kombiniert werden und dich in allen Phasen des Workouts unterstützen können.



## UNSERE VERSPRECHEN



In den LR:GO Produkten sind lediglich Nährstoffe pflanzlicher Herkunft enthalten. LR:GO ist somit auch für Veganer geeignet.



Die LR:GO Produkte stehen auf der Kölner Liste. Die Kölner Liste veröffentlicht Produkte mit minimiertem Dopingrisiko.



Das INTRA Performance Powder und die POST Performance Shakes werden in Deutschland hergestellt – das steht weltweit für höchste Qualität. Das LR:GO PRE Performance Gel wurde in Deutschland designed und wird in Europa hergestellt.

**NAME****LR:GO**

PRE PERFORMANCE GEL

**INHALT**

14 Portionen á 50 g

**Verkaufsargumente**

- Starte fokussiert und mit Power, Kraft und Ausdauer in dein Workout<sup>1,2,3</sup>
- Die Sticks eignen sich perfekt für unterwegs
- Einfach aufreißen und genießen
- Fruchtig frischer Geschmack: Zitrone-Passionsfrucht
- Für jede Tageszeit geeignet, da das Gel kein Koffein enthält
- Vegan

**ZIELGRUPPE**

Ideal für jeden Sportler, der mit einer Extraportion Motivation und Power in sein Workout starten möchte.

**WIRKUNG****KRAFT, ENERGIE UND FOKUS.****BEREITE DICH VOR – ABER RICHTIG!**

Die Versorgung mit den richtigen Nährstoffen, hilft dir dabei, dich auf dein Training vorzubereiten und mit voller Energie durchzustarten:

- Unterstütze deine mentale & kognitive Funktion<sup>1</sup> sowie die geistige Leistungsfähigkeit<sup>1</sup>
- Kurble deinen Energiestoffwechsel an<sup>2</sup>
- Unterstütze die Funktion von Muskeln und Knorpel<sup>3</sup>

**INHALTSSTOFFE****VITAMINE**

- Vitamin B1
- Vitamin B6
- Vitamin B12
- Pantothensäure
- Biotin
- Folsäure
- Vitamin C
- Vitamin E

**MINERALSTOFFE**

- Kalzium
- Zink
- Magnesium
- Phosphor

**AMINOSÄUREN**

- L-Arginin
- L-Citrullin
- L-Carnitin
- Kreatin
- Beta-Alanin

**SUPERFOOD**

- Gingko

**WUSSTEST DU ?**

Wusstest du, dass du Zucker als Energielieferant beim Sport benötigst?

<sup>1</sup> Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Pantothensäure trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Pantothensäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Folat, Vitamin B12, Magnesium tragen zur normalen psychischen Funktion bei. Zink trägt zur normalen kognitiven Funktion bei. <sup>2</sup> Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Biotin und Pantothensäure trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. <sup>3</sup> Calcium und Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

**NAME**  
**LR:GO**  
 INTRA PERFORMANCE  
 POWDER

**INHALT**  
 14 Portionen á 20 g



#### Verkaufsargumente

- Schöpfe deine Leistungsfähigkeit aus & unterstütze deine Ausdauer<sup>1</sup>
- Die Sticks eignen sich perfekt zum Mitnehmen in deiner Sporttasche. Einfach vor dem Sport aufreißen und in dein Wasser geben.
- Fruchtig frischer Geschmack: Zitrone-Grapefruit
- Für jede Tageszeit geeignet, da das Powder kein Koffein enthält
- Vegan
- Zuckerfrei
- Made in Germany

#### ZIELGRUPPE

Ideal für jeden Sportler, der während des Trainings Höchstleistung bringen will.

#### WIRKUNG

##### LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND AUSDAUER – MACHE DEIN TRAINING ZUM ERFOLG!

Während des Trainings läuft dein Körper auf Hochtouren. Um das Beste aus dem Training herauszuholen, musst du ihn mit den richtigen Nährstoffen versorgen:

- Gleiche deinen Wasser- und Elektrolythaushalt aus<sup>2</sup>
- Bleibe leistungsfähig und power mit Ausdauer durch dein Training<sup>1</sup>
- Unterstütze deine Herzfunktion<sup>3</sup>

#### INHALTSSTOFFE

##### VITAMINE

- Vitamin B1
- Niacin
- Vitamin B6
- Vitamin C
- Vitamin D

##### MINERALSTOFFE

- Magnesium
- Kalzium
- Eisen

##### AMINOSÄUREN

- L-Carnitin

##### SUPERFOOD

- Acerola

##### SONSTIGES

- Taurin
- Kurkumin
- Sucralose



#### WUSSTEST DU ?

Wusstest du, dass beim Sport das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet wird?

<sup>1</sup> Vitamin C, Thiamin und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin C und Vitamin B6 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. <sup>2</sup> Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. <sup>3</sup> Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.

**NAME**  
**LR:GO**  
 POST PERFORMANCE  
 SHAKE  
**INHALT**  
 14 Portionen á 28 g



**Verkaufsargumente**

- Unterstütze den Aufbau deiner Muskeln<sup>1</sup>
- High Protein durch rein pflanzenbasiertes Protein
- Entspanne dich nach dem Sport und unterstütze deinen Trainingserfolg<sup>1,2,3</sup>
- Für jeden Geschmack etwas dabei: Schokolade und Banane-Pfirsich
- Vegan
- Zuckerfrei
- Made in Germany

**ZIELGRUPPE**

Ideal für jeden Sportler, der seinem Körper nach dem Sport Erholung gönnen und den Muskelaufbau unterstützen möchte.

**WIRKUNG**

**NACH DEM TRAINING IST VOR DEM TRAINING – ERHOLUNG UND MUSKELAUFBAU**

Nach dem Training kommt es darauf an, dass du deinem Körper die Nährstoffe gibst, die er zur Erholung und für Aufbauprozesse benötigt:

- Hilf deiner Muskulatur beim Aufbau<sup>1</sup>
- Lass deine Muskeln entspannen<sup>2</sup>
- Gönn deinen Knochen und Knorpeln Erholung<sup>3</sup>

**INHALTSSTOFFE**

**VITAMINE**

- Vitamin B2
- Vitamin B12
- Folsäure
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E

**MINERALSTOFFE**

- Magnesium
- Zink

**AMINOSÄUREN**

- Glutamin

**PROTEINQUELLEN**

- Reisprotein
- Erbsenprotein
- Sonnenblumenprotein (im Banane-Pfirsich-Shake)

**SUPERFOOD**

- Baobab

**SONSTIGES**

- Kakaopulver (im Schokoladen-Shake)
- Karottensaftkonzentrat
- Guarkernmehl
- Xanthangummi
- Siliziumdioxid
- Süßstoff: Sucralose
- Inulin



**WUSSTEST DU ?**

Wusstest du, dass du mehr als 600 Muskeln besitzt?

<sup>1</sup> Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. <sup>2</sup> Magnesium, Calcium, Vitamin D tragen zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. <sup>3</sup> Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. Proteine tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.



## ZU JEDER ZEIT DIE RICHTIGEN NÄHRSTOFFE



### VORBEREITUNG:

**Gib deinem Körper alles, um richtig durchzustarten.**

#### Leistungsfähigkeit

Zu Energie, Kraft, Ausdauer und Fokus verhelfen die Inhaltsstoffe wie Kreatin, L-Arginin, L-Citrulin, Beta-Alanin, Vitamin B-Komplex und Zucker.

#### Trainingseffektivität

Durch L-Arginin, L-Carnitin, Vitamin C, Biotin und Magnesium kann die Fettverbrennung angekurbelt und der Muskelaufbau unterstützt werden.

#### Schutz für den Körper

Muskulatur, Gelenke und Knochen können dank Magnesium, Calcium, Zink, Vitamin E geschützt werden.

#### Besonders smart

Gingko enthält Nährstoffe, die die Konzentrations-, Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit unterstützen.



### LEISTUNG:

**Gib deinem Körper alles, um richtig zu powern.**

#### Leistungsfähigkeit

Die Energie wird nachgetankt, Kraft wird aufrechterhalten und die Ausdauer beibehalten dank schnellverfügbaren Kohlenhydraten, B-Vitaminen, Vitamin C, durch Acerola, Vitamin D und Eisen.

#### Trainingseffektivität

Die Fettverbrennung wird verbessert und der Muskelaufbau unterstützt dank L-Carnitin, B-Vitaminen, Magnesium, Calcium, Taurin.

#### Schutz für den Körper

Das Elektrolytgleichgewicht und der Wasserhaushalt werden aufrecht erhalten und das Herz-Kreislaufsystem dank Magnesium, Vitamin C, Acerola, Eisen und Thiamin geschützt.

#### Besonders smart

Acerola enthält Vitamin C als natürliches Antioxidant und bietet somit den perfekten Schutz für deinen Körper.



### REGENERATION:

**Gib deinem Körper alles, um richtig zu regenerieren.**

#### Leistungsspeicher

Energiespeicher und Kraftreserven werden aufgefüllt dank B-Vitaminen und L-Glutamin.

#### Trainingsergebnisse

Der Muskelaufbau kann gestärkt und die Fettverbrennung unterstützt werden dank einem pflanzlichen Protein-Mix aus Erbsen-, Reis und Sonnenblumenprotein, L-Glutamin, Vitamin D, Riboflavin, Folsäure, Vitamin B12, Magnesium und Zink.

#### Schutz für den Körper

Muskulatur, Gelenke und Knochen können besser regenerieren und das Herz-Kreislaufsystem unterstützt werden durch Magnesium, Zink, Vitamin E, Baobab.

#### Besonders smart

Baobab enthält Antioxidantien, die regenerativ auf den Körper wirken und zudem Schutz bieten.