

Shake and Cleanse Day Guide



English/Spanish/French



ISAGENIX[®]

Shake and Cleanse Day Guide

SHAKE DAYS

BEFORE BREAKFAST

- ☐ Ionix® Supreme 1 serving

BREAKFAST

- ☐ IsaLean™ Shake 1 serving
- ☐ Natural Accelerator™ 1 capsule

MIDMORNING

- ☐ Optional Snack (200 calories or less)

LUNCH

- ☐ IsaLean Shake 1 serving or 400- to 600-calorie meal
- ☐ Natural Accelerator 1 capsule (optional)

MIDAFTERNOON

- ☐ Optional Snack (200 calories or less)

DINNER

- ☐ IsaLean Shake 1 serving or 400- to 600-calorie meal

BEFORE BED

- ☐ IsaFlush®/IsaComfort® 1-2 capsules with 8 oz water

SNACK OPTIONS

- IsaDelight™
- e+™
- Isagenix Greens™
- Isagenix Fruits
- Slim Cakes™
- Whey Thins™
- Fiber Snacks™/Fibre Snacks™
- Harvest Thins™

PRO TIPS: For people engaging in physical activity, consider increasing your protein by enjoying an IsaLean PRO Shake instead of an IsaLean Shake, or add a scoop of IsaPro™ to your favorite IsaLean Shake. Extra protein can help keep you satisfied longer. There are many ways to customize Shake Days and Cleanse Days. Remember, these are guidelines!

*Whey Thins and Harvest Thins™ are now approved for Cleanse Days. Limit one bag throughout the day.

CLEANSE DAYS

BEFORE BREAKFAST

- ☐ Ionix Supreme 1 serving

BREAKFAST

- ☐ Cleanse for Life™ 4 oz liquid or 2 scoops powder
- ☐ Isagenix Snacks™/Isagenix Chewables™ 2 wafers
- ☐ Natural Accelerator 1 capsule

MIDMORNING

- ☐ Cleanse Day approved snack (see snack options)

LUNCH

- ☐ Cleanse for Life 4 oz liquid or 2 scoops powder
- ☐ Isagenix Snacks/Chewables 2 wafers
- ☐ Natural Accelerator 1 capsule (optional)

MIDAFTERNOON

- ☐ Cleanse for Life 4 oz liquid or 2 scoops powder
- ☐ Cleanse Day approved snack (see snack options)

DINNER

- ☐ Cleanse for Life 4 oz liquid or 2 scoops powder
- ☐ Isagenix Snacks/Chewables 2 wafers

BEFORE BED

- ☐ IsaFlush/IsaComfort 1-2 capsules with 8 oz water

SNACK OPTIONS

- Isagenix Snacks/Chewables
- 1-2 IsaDelight chocolates
- ¼ apple or pear
- 1 serving of AMPED™ Hydrate (if exercising)
- 1-2 servings of e+
- 1 bag of Harvest Thins*
- 1 bag of Whey Thins*

Guía para días de Batido y días de Limpieza Interna

DÍA DE BATIDO

ANTES DE DESAYUNAR

- Ionix 1 porción

DESAYUNO

- Batido IsaLean 1 serving
- Natural Accelerator 1 cápsula

A MEDIA MAÑANA

- Bocadillo Opcional (200 calorías o menos)

ALMUERZO

- Batido IsaLean 1 serving or 400- to 600-calorie meal
- Natural Accelerator 1 cápsula (opcional)

A MEDIA TARDE

- Bocadillo Opcional (200 calorías o menos)

CENA

- Batido IsaLean 1 serving o una comida de 400 a 600 calorías

ANTES DE IR A DORMIR

- IsaFlush/IsaComfort 1-2 cápsulas con 8 onzas de agua

OPCIONES DE BOCADILLOS

- IsaDelight
- e+
- Isagenix Greens
- Isagenix Fruits
- Slim Cakes
- Whey Thins
- Fiber Snacks/
Fibre Snacks
- Harvest Thins

CONSEJOS PROFESIONALES: Para quienes practican actividades físicas, considerar aumentar tus proteínas disfrutando de un Batido IsaLean PRO en lugar de un Batido IsaLean, o agrega una cucharada de IsaPro a tu Batido IsaLean favorito. La proteína adicional te puede ayudar a mantenerte satisfecho por más tiempo. Estas son las principales formas de personalizar los Días de Batido y los Días de Limpieza. ¡Recuerda, estas son las pautas!

*Whey Thins y Harvest Thins ya están aprobados para los Días de Limpieza si se disfrutan como la única opción de bocadillos. Limitate a una bolsa a lo largo del día.

DÍA DE LIMPIEZA

ANTES DE DESAYUNAR

- Ionix 1 porción

DESAYUNO

- Cleanse for Life™ 4 onzas de líquido o 2 cucharadas de polvo
- Isagenix Snacks/Chewables 2 obleas
- Natural Accelerator 1 cápsula

A MEDIA MAÑANA

- Bocadillos Aprobados para el Día de Limpieza Interna (Consulta las opciones de bocadillos)

ALMUERZO

- Cleanse for Life 4 onzas de líquido o 2 cucharadas de polvo
- Isagenix Snacks/Chewables 2 obleas
- Natural Accelerator 1 cápsula (opcional)

A MEDIA TARDE

- Cleanse for Life 4 onzas de líquido o 2 cucharadas de polvo
- Bocadillos Aprobados para el Día de Limpieza Interna (Consulta las opciones de bocadillos)

CENA

- Cleanse for Life 4 onzas de líquido o 2 cucharadas de polvo
- Isagenix Snacks/Chewables 2 obleas

ANTES DE IR A DORMIR

- IsaFlush/IsaComfort 1-2 cápsulas con 8 onzas de agua

OPCIONES DE BOCADILLOS

- Isagenix Snacks/Chewables
- 1 a 2 chocolates IsaDelight
- ¼ manzana o pera
- 1 porción de AMPED Hydrate (si haces ejercicio)
- 1-2 porciones de e+
- 1 bolsa de Harvest Thins*
- 1 bolsa de Whey Thins*

Guide pour les journées de boissons frappées et de purification

JOURNÉE DE BOISSONS FRAPPÉES

AVANT LE DÉJEUNER

- Ionix 1 portion

DÉJEUNER

- Boisson Frappée IsaLean 1 portion
- Natural Accelerator 1 capsule

MILIEU DE LA MATINÉE

- Collation Optionnelle (200 calories ou moins)

DÎNER

- Boisson Frappée IsaLean 1 portion ou repas de 400 à 600 calories
- Natural Accelerator 1 capsule (optionnelle)

MILIEU DE L'APRÈS-MIDI

- Collation Optionnelle (200 calories ou moins)

SOUPER

- Boisson Frappée IsaLean 1 portion ou repas de 400 à 600 calories

AU COUCHER

- IsaFlush/IsaComfort 1 à 2 capsules avec 8 oz d'eau

OPTIONS DE COLLATIONS

- IsaDelight
- Craquelins Whey Thins
- e+
- Fiber Snacks/
Fibre Snacks
- Isagenix Greens
- Grignotines Harvest Thins
- Isagenix Fruits
- Slim Cakes

CONSEIL DU PRO : pour les gens faisant de l'activité physique, considérez augmenter votre apport de protéines avec la boisson frappée IsaLean PRO plutôt que IsaLean, ou ajoutez une mesure de IsaPro à votre boisson frappée IsaLean préférée. Les protéines supplémentaires vous garderont satisfait plus longtemps. Il y a plusieurs façons de personnaliser les journées de boissons frappées et les journées de purification. N'oubliez pas qu'il s'agit de guides!

*Les craquelins Whey Thins et les grignotines Harvest Thins sont maintenant approuvés pour les journées de purification. Limite d'un sac par jour.

JOURNÉE DE PURIFICATION

AVANT LE DÉJEUNER

- Ionix 1 portion

DÉJEUNER

- Cleanse for Life 4 oz liquides ou 2 petites pelletées de poudre
- Isagenix Snacks/Chewables 2 gaufrettes
- Natural Accelerator 1 capsule

MILIEU DE LA MATINÉE

- Collation approuvée pour la journée de purification (voir les options de collation)

DÎNER

- Cleanse for Life 4 oz liquides ou 2 petites pelletées de poudre
- Isagenix Snacks/Chewables 2 gaufrettes
- Natural Accelerator 1 capsule (optionnelle)

MILIEU DE L'APRÈS-MIDI

- Cleanse for Life 4 oz liquides ou 2 petites pelletées de poudre
- Collation approuvée pour la journée de purification (voir les options de collation)

SOUPER

- Cleanse for Life 4 oz liquides ou 2 petites pelletées de poudre
- Isagenix Snacks/Chewables 2 gaufrettes

AU COUCHER

- IsaFlush/IsaComfort 1 à 2 capsules avec 8 oz d'eau

OPTIONS DE COLLATIONS

- Isagenix Snacks/Chewables
- 1 à 2 IsaDelights
- ¼ pomme ou poire
- 1 portion de AMPED Hydrate (si vous vous entraînez)
- 1 à 2 portions de e+
- 1 sac de grignotines Harvest Thins*
- 1 sac de craquelins Whey Thins*