

Solutions **DE PERTE DE POIDS**



UN GUIDE SIMPLE POUR UN VOUS MEILLEUR



Suivez ces étapes simples pour démarrer votre voyage Isagenix au plus fort et en faire votre **changement santé pour la vie !**

#### **Téléchargez l'application IsaLife™\***

Cette application deviendra votre nouveau partenaire de responsabilisation ! Suivez vos progrès, accédez à un programme d'entraînement gratuit, planifiez vos repas et commandez de nouveaux produits directement depuis l'application\*.

#### **Fixez vos objectifs**

Rejoignez le défi IsaBody Challenge afin d'être soutenu par notre incroyable communauté tout en poursuivant vos objectifs - vous gagnerez en plus 165 € en produits gratuits !

#### **Célébrez vos accomplissements**

Assurez-vous de prendre des photos et vos mensurations pour vous souvenir d'où vous êtes partis - ce n'est pas toujours la balance seule qui montre vos progrès. Partagez vos résultats avec nous sur nos réseaux sociaux !

#### **Maintenez vos résultats**

Nous sommes sûrs qu'une fois que vous aurez fait l'expérience de la puissance de ces produits, vous ne voudrez pas arrêter de les utiliser, même après avoir atteint vos objectifs ! Tout ce que vous avez à faire est d'adapter votre plan - vous apprendrez tout sur la façon de le faire dans ce guide.

\*L'application IsaLife est disponible au Royaume-Uni, en Irlande, en Espagne, aux Pays-Bas et en Belgique.

## Chez **Isagenix**, nous voulons vous aider à perdre du poids de manière durable,

en développant des habitudes à long terme qui vous aident à maintenir le poids atteint pour de bon. Il est probable que vous ayez suffisamment de produits pour vous aider pendant 30 jours de notre programme. Mais ça ne s'arrête pas là ! Continuez jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif et ensuite, ces habitudes saines vous aideront à maintenir votre poids à long terme.

Lorsque vous planifiez vos repas et collations en dehors des produits Isagenix, évitez de les considérer comme un « régime ». Notre corps a besoin d'énergie, il est donc important que nous mangions suffisamment pour nous aider à perdre du poids et à rester en bonne santé.

**Chaque fois que vous planifiez un repas, n'oubliez pas les trois éléments clés :**

**Protéines :** comme la volaille, les lentilles, les œufs, le poisson, les haricots ou le tofu.

**Glucides :** comme les pommes de terre avec leur peau, le riz brun ou sauvage ou le quinoa.

**Légumes :** ciblez-en une multitude et n'oubliez pas qu'ils peuvent être frais, congelés ou en conserve. Vous n'avez pas besoin de bannir vos aliments préférés, d'arrêter de manger dans vos restaurants préférés ou de manquer des repas en famille. Assurez-vous simplement que tout est conforme à vos objectifs et que vous avez un équilibre sain tout au long de la semaine. Vous pouvez le faire en enregistrant tout sur l'application IsaLife ! Et si vous faites un écart, reprenez vous à la prochaine occasion - ne reportez pas à lundi !



« J'ai toujours été le gars en arrière-plan qui se cachait de la caméra, mais maintenant j'ai enfin l'impression d'être sorti de ce tunnel. Depuis que je suis chez Isagenix, j'ai perdu plus de 50 kilos, j'ai retrouvé ma santé et cela m'a donné de l'ambition ! Pour moi, ça a véritablement changé ma vie ! »

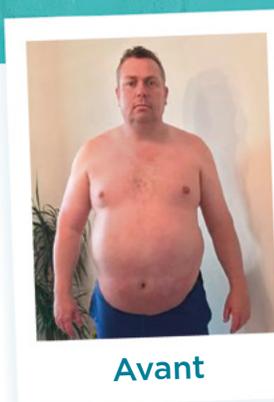
### Jon Bridges

Client depuis 2017

Défis terminés : 7

Perte de poids totale : 50 kg

**ISABODY**  
CHALLENGE™



Avant

# Journées Shake

Dans cette section, vous trouverez un guide sur comment planifier vos Journées Shake. Nous vous recommandons de planifier la façon dont vous pouvez ajuster le guide afin qu'il s'intègre dans votre vie bien remplie et vous permette de continuer à profiter des repas en famille et entre amis.

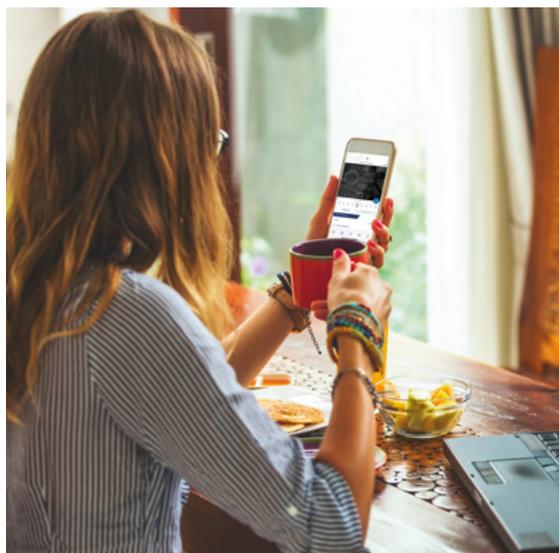
## Si votre objectif est de perdre du poids...

Nous recommandons un repas bien équilibré (entre 400 et 600 calories) et remplaçons les deux autres repas par des Shakes IsaLean. N'hésitez pas à inclure également quelques collations (environ 100 à 150 calories chacune), et n'oubliez pas non plus vos autres suppléments ! Une Capsule Thermo GX avec le petit-déjeuner et une autre avec le déjeuner, 1 à 2 capsules d'IsaMove avant le coucher et Ionix Supreme à l'heure que vous préférez - certains l'apprécient le matin, d'autres le soir.

## Si vous voulez rester en bonne santé ou maintenir votre perte de poids...

Les Journées Shake sont facilement adaptables en fonction de ce que vous souhaitez réaliser. Vous pouvez choisir entre un ou deux Shakes IsaLean par jour en fonction de ce qui vous convient. En fonction de votre niveau d'activité, vous devrez peut-être ajouter quelques calories supplémentaires à votre journée. Il pourrait s'agir d'ajouter d'autres ingrédients à votre Shake IsaLean (par exemple des fruits, de l'avoine, IsaPro) ou de prendre quelques calories supplémentaires dans vos collations et vos repas.

\*L'application IsaLife est disponible au Royaume-Uni, en Irlande, en Espagne, aux Pays-Bas et en Belgique.



Utilisez notre **application** pratique **IsaLife™\*** pour suivre vos repas et collations tout au long de la journée !



## Programme

### d'une Journée Shake exemple

#### Avant le Petit-Déjeuner

Ionix Supreme — portion de 30 ml.

#### Petit-Déjeuner

Shake IsaLean + 1 cuillerée d'Isagenix Greens.  
Thermo GX — 1 capsule.

#### Milieu de Matinée

Voir les Options de Collation.

#### Déjeuner

Shake IsaLean.  
Thermo GX — 1 capsule.

#### Milieu d'Après-Midi

Voir les Options de Collation.

#### Dîner

Un Repas de 400-600 Calories.

#### Avant de se Coucher

IsaMove — 1 capsule.

#### Options de Collation

- 1 sachet de Whey Thins ou Harvest Thins.
- ½ Barre IsaLean.
- 1 e-Shot.
- 1 AMPED Hydrate.
- 4 à 6 Isagenix Snacks.
- 1 fruit.



# Journées de Purification

Voyons d'abord pourquoi nous devrions nous purifier. La plupart des gens savent que c'est un travail pour notre foie, mais nos foies n'ont pas été conçus avec un monde industriel à l'esprit. Nous sommes exposés à des polluants dans l'air, l'eau, la nourriture et même dans notre maison. Bien que nous nous efforcions de réduire l'exposition aux toxines et aux polluants, nous ne pouvons pas tous les éviter. Pour nous aider à rester en bonne santé, Isagenix a créé les Journées de Purification, notre forme de jeûne intermittent (que nous faisons bien avant qu'il ne devienne à la mode !).

Isagenix a créé un moyen plus facile de jeûner. Vous boirez Nourish for Life quatre fois par jour pour maintenir votre énergie et votre concentration. Ensuite, choisissez parmi plusieurs options de collations savoureuses pour vous aider. Et n'oubliez pas de toujours boire beaucoup d'eau. Quelqu'un a dit chocolat ? C'est exact ! Vous pouvez même satisfaire votre envie gourmande lors d'une Journée de Purification... tant qu'il s'agit d'un IsaDelight™ !

## 3 façons de se Purifier

### 1. Journée de Purification Simple

Vous jeûnerez toute la journée, avec 4 portions de Nourish for Life et des collations choisies par vous. Nous recommandons un maximum de 4 Journées par mois.

### 2. Journée de Purification Double

Vous ferez deux Journées de Purification consécutives, en répétant exactement le même programme que pour une Journée de Purification Simple ... mais deux fois ! Nous en recommandons jusqu'à 2 par mois.

### 3. Purification Quotidienne

Au lieu de jeûner toute la journée, buvez une portion de Nourish for Life par jour (59 ml / 1 cuillerée mélangée à 60-120 ml d'eau) — soit au réveil, soit avant de vous coucher. C'est la solution parfaite si vous n'êtes pas prêt(e) pour votre première Journée de Purification ou si les Journées de Purification ne sont pas pour vous.

**Le jeûne intermittent est bien connu pour ses avantages pour la perte de poids**, mais c'est aussi un excellent moyen de maintenir votre perte de poids à long terme et de rester en bonne santé. Vous pouvez toujours réduire le nombre de Journées de Purification que vous faites par mois - peut-être toutes les deux semaines ou une Journée de Purification double par mois, cela dépend de vous.



## Programme d'une Journée de Purification exemple

### Avant le Petit-Déjeuner

Ionix Supreme — Portion de 30 ml.

### Petit-Déjeuner

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau.  
Thermo GX — 1 Capsule.

### Déjeuner

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau.

### Milieu d'Après-Midi

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau.

### Soir

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau.  
IsaMove — 1-2 Capsules.

### Options de Collation

4-6 Isagenix Snacks tout au long de la journée.

### Choisissez jusqu'à 2 collations par jour

(1 en milieu de matinée et 1 en début de soirée) parmi les options ci-dessous :

- 1-2 IsaDelight.
- ¼ de pomme ou de poire.
- 1 AMPED Hydrate.
- 1 e-Shot.
- 1 sachet de Whey Thins ou Harvest Thins tout au long de la journée.
- 1 portion de d'Isagenix Greens.

## Meilleurs Conseils Pour les Journées de Purification

### 1. Commencez par des journées shake

Assurez-vous de planifier au moins deux Journées Shake avant votre première Journée de Purification.

### 2. Faites confiance à vos outils

Les Journées de Purification ne consistent pas à faire sans, il s'agit de nourrir votre corps avec de petites quantités tout au long de la journée. Les collations sont là pour vous soutenir !

### 3. Écoutez votre corps

Comme vous consommez moins de calories lors d'une Journée de Purification, vous pouvez vous sentir plus fatigué(e) que d'habitude. Détendez-vous, assurez-vous d'être bien hydraté(e) et prenez une collation de Journée de Purification.

### 4. Couchez-vous tôt

Aller au lit plus tôt pendant les Journées de Purification peut aider à éviter les envies de grignotage de fin de soirée.

# Êtes-vous prêt à commencer ?

Votre système mensuel pourrait ressembler à l'un de ceux-ci ...

## JOURNÉE DE PURIFICATION SIMPLE



## JOURNÉE DE PURIFICATION DOUBLE



## Questions fréquemment posées

### Je suis nerveux de commencer ! Comment puis-je me maintenir sur la bonne voie ?

La première étape consiste à décider ce que vous voulez réaliser, puis à rejoindre le défi IsaBody Challenge pour vous garder responsable. Vous ferez partie d'une grande communauté mondiale de personnes qui sont sur le même chemin et qui se soutiennent mutuellement. Rendez-vous sur [IsaBodyChallenge.com](http://IsaBodyChallenge.com) pour en savoir plus !

### À quoi dois-je m'attendre pendant les premiers jours de mon voyage ?

Comme pour tout, il faudra quelques jours pour vous adapter à votre nouveau programme, alors soyez patient et écoutez votre corps, sachant que vous vous nourrissez avec une alimentation saine. Si vous suivez votre système comme recommandé, vous commencerez à voir les résultats et à sentir la différence.

### Si je me sens fatigué ou que j'ai mal à la tête, dois-je continuer mon système ?

Ce sont souvent des signes que quelque chose ne va pas - assurez-vous de rester bien hydraté et de manger suffisamment tout au long de la journée. Si vos symptômes persistent, veuillez consulter votre médecin.

### Puis-je faire de l'exercice lors de mes Journées de Purification ?

Vous pouvez toujours être actif lors de vos Journées de Purification, mais comme vous consommez très peu de calories, il est préférable que ce soit une activité très légère, comme la marche ou le yoga doux. N'oubliez pas de vous fier à des produits comme AMPED Hydrate, IsaDelights et Isagenix Snacks pour vous aider à passer la journée.

### Comment puis-je faire preuve de créativité avec mes Shakes IsaLean ?

Facile ! Essayez d'ajouter des fruits frais, des épices comme la cannelle ou le gingembre, ou des produits Isagenix comme AMPED Hydrate. N'oubliez pas que la personnalisation de votre Shake IsaLean peut signifier une augmentation des calories.

### Depuis que j'ai commencé, j'ai progressivement augmenté mes entraînements. Dois-je manger plus si j'ai faim ?

C'est de la musique à nos oreilles ! Oui, si vous avez faim, c'est votre corps qui demande plus de carburant. Vous pouvez ajouter des ingrédients comme IsaPro, de l'avoine, des fruits ou des beurres de noix à votre Shake IsaLean. Vous pouvez aussi prendre des collations supplémentaires.

### Puis-je continuer à utiliser le Programme 30 Jours Perte de Poids après avoir atteint mon objectif de perte de poids ?

Absolument ! C'est un excellent moyen de vous aider à maintenir vos résultats. Nous vous recommandons de continuer avec au moins un Shake IsaLean par jour (ils font un excellent petit-déjeuner sur le pouce !) et de faire quelques Journées de Purification chaque mois également !



# ISABODY CHALLENGE®

Vous avez déjà les outils pour perdre du poids, le défi Isabody Challenge est là pour vous aider à y parvenir ! Pendant 16 semaines, vous utiliserez les produits Isagenix pour atteindre vos objectifs tout en étant soutenu par une communauté incroyable, et vous obtiendrez même un coupon de 165 € et un t-shirt juste pour l'avoir terminé !

**Êtes-vous prêts pour le Challenge ?**

**Inscrivez-vous via votre Back Office ou l'application IsaLife\*.**



\*L'application IsaLife est disponible au Royaume-Uni, en Irlande, en Espagne, aux Pays-Bas et en Belgique.



« J'étais une infirmière occupée à faire de longs quarts de travail sans énergie, mais grâce à Isagenix, je suis maintenant en meilleure santé que jamais et pleine d'énergie à nouveau ! Le mieux, c'est que c'est un changement de style de vie, pas un régime, donc je peux avoir des résultats durables toute l'année ! Ma santé s'est complètement transformée grâce à Isagenix et au défi IsaBody Challenge ! »

**Lara Eastwood**

Client depuis 2017

Défis terminés : 4

Perte de poids totale : 2 kg



## Un jour dans ma vie ...

**Petit-Déjeuner :** 60 ml de Nourish for Life, un Shake IsaLean et 1 Thermo GX .

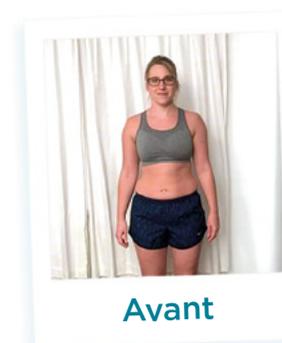
**Milieu de matinée :** IsaDelight Chocolat Noir.

**Déjeuner :** Shake IsaLean plus 1 Thermo GX.

**Milieu d'après-midi :** Harvest ou Whey Thins et un e-Shot.

**Dîner :** Repas équilibré de 600 calories avec des glucides comme les patates douces ou le quinoa, des légumes mélangés ou une salade avec un demi-avocat, et une protéine maigre comme la poitrine de poulet, la poitrine de dinde ou le saumon.

**Avant de se coucher :** 30 ml de Ionix Supreme et 2 IsaMove.



**Avant**



ISAGENIX<sup>®</sup>  
THE ART OF WELLBEING.<sup>™</sup>