

Soluzioni di **PERDITA DI PESO**



UNA SEMPLICE GUIDA PER UNA MIGLIORE VOI



Segui questi semplici passaggi per iniziare il tuo viaggio Isagenix nel modo migliore e renderlo il tuo **sano cambiamento per tutta la vita!**

Scarica l'app IsaLife™*

Questa applicazione diventerà il tuo nuovo partner di responsabilizzazione! Tieni traccia dei tuoi progressi, ottieni accesso a un programma di allenamento gratuito, pianifica i tuoi pasti e ordina nuovi prodotti direttamente dall'app.

Imposta i tuoi obiettivi

Partecipa alla IsaBody Challenge e verrai supportato dalla nostra straordinaria comunità mentre persegui i tuoi obiettivi, in più puoi vincere €165 in prodotti gratuiti!

Festeggia i tuoi successi

Assicurati di scattare foto e di prendere le tue misure per ricordarti quanta strada hai fatto. Non è solo la bilancia a mostrare i tuoi progressi. Condividi i tuoi risultati con noi sui nostri canali social!

Mantieni i risultati

Siamo sicuri che una volta che proverai su te stesso l'efficacia di questi prodotti, non vorrai smettere di usarli anche dopo aver raggiunto i tuoi obiettivi! Tutto quello che devi fare è adattare il tuo piano, imparerai come farlo in questa guida.

*La app IsaLife è disponibile in Belgio, Irlanda, Olanda, Spagna e Regno Unito.

In Isagenix vogliamo aiutarti a perdere peso in modo sostenibile,

costruendo abitudini per tutta la vita che ti aiuteranno a mantenere la tua perdita di peso per sempre. Probabilmente, hai già abbastanza prodotti per completare 30 giorni del nostro programma. Ma non è tutto! Continua fino a raggiungere il tuo obiettivo, e allora queste abitudini sane ti aiuteranno a mantenere il tuo peso a lungo termine.

Quando pianifichi i tuoi pasti e snack al di fuori dei prodotti Isagenix, cerca di evitare di pensare alla tua routine alimentare come una "dieta". Il corpo ha bisogno di energia, quindi è importante mangiare abbastanza per aiutarci a perdere peso e rimanere in buona salute.

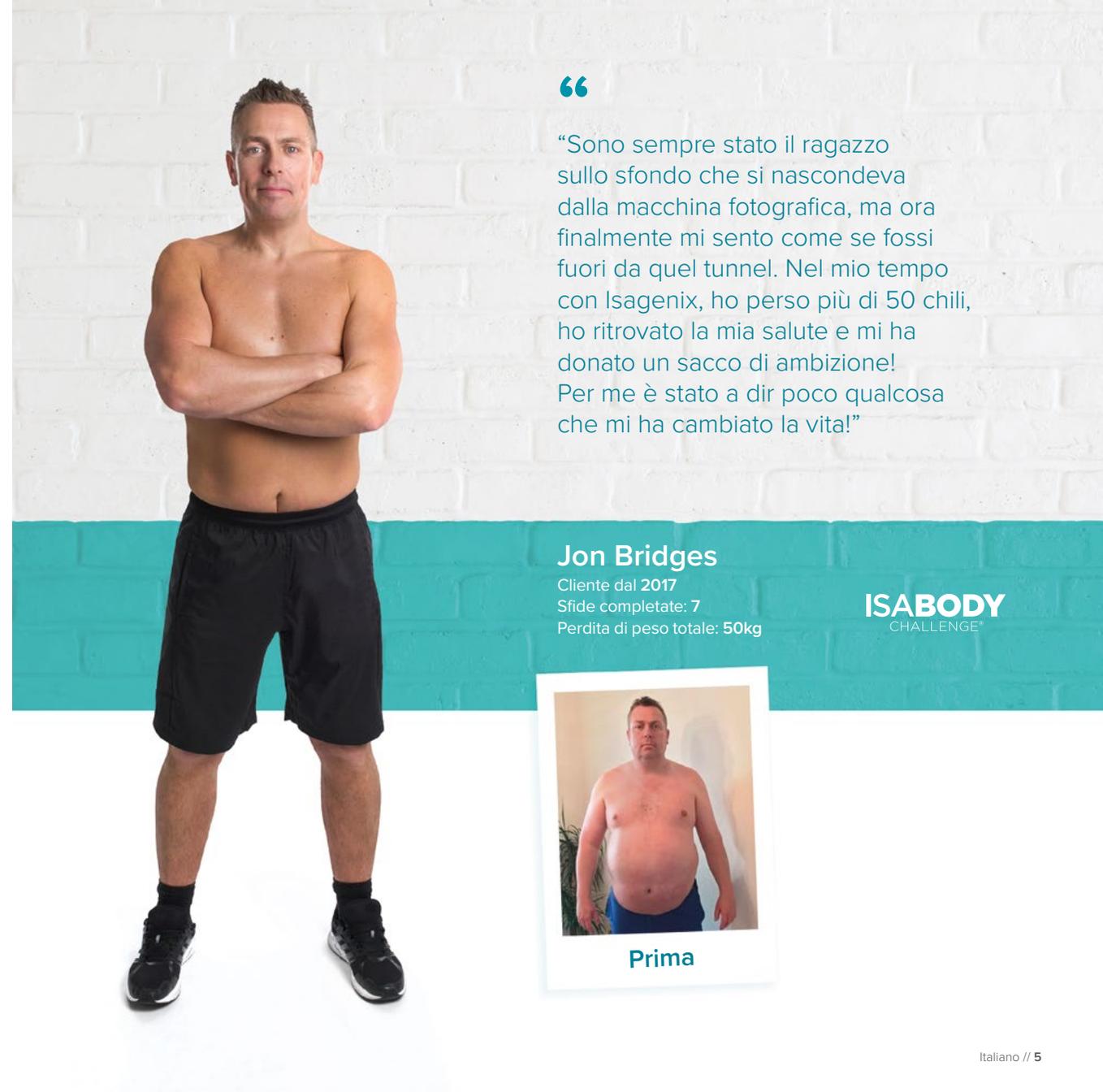
Ogni volta che pianifichi un pasto, ricorda i tre componenti chiave:

Proteine: come pollame, lenticchie, uova, pesce, fagioli o tofu.

Carboidrati: come patate con la buccia, riso integrale o selvatico, o quinoa.

Verdure: punta alla varietà, e non dimenticare che possono essere fresche, congelate, o persino in lattina.

Non devi vietarti i tuoi cibi preferiti, smettere di mangiare nei tuoi ristoranti preferiti o evitare i pranzi in famiglia. Assicurati solo che tutto sia in linea con i tuoi obiettivi e che tu abbia un sano equilibrio per tutta la settimana. Puoi farlo registrando tutto sull'app IsaLife! E se ti capita di sgarrare, torna sulla buona strada alla prima occasione. Non rimandare al lunedì!



“

“Sono sempre stato il ragazzo sullo sfondo che si nascondeva dalla macchina fotografica, ma ora finalmente mi sento come se fossi fuori da quel tunnel. Nel mio tempo con Isagenix, ho perso più di 50 chili, ho ritrovato la mia salute e mi ha donato un sacco di ambizione! Per me è stato a dir poco qualcosa che mi ha cambiato la vita!”

Jon Bridges

Cliente dal 2017

Sfide completate: 7

Perdita di peso totale: 50kg

ISABODY
CHALLENGE™



Prima

Giorni Shake

In questa sezione troverai una guida su come pianificare i tuoi Giorni Shake. Ti consigliamo di pianificare come ottimizzare la guida in modo da riuscire ad inserire tutto nelle tue intense giornate e poter continuare a goderti i tuoi pasti con famiglia e amici.

Se il tuo obiettivo è quello di perdere peso...

Ti consigliamo un solo pasto ben equilibrato (tra 400-600 calorie) e di sostituire gli altri due pasti con IsaLean Shake. Sentiti libero di includere anche un paio di snack (circa 100-150 calorie ciascuno), e non dimenticare di prendere gli altri integratori! Una Capsula Thermo GX a colazione e l'altra a pranzo, 1-2 capsule IsaMove prima di andare a letto e Ionix Supreme in qualsiasi momento della giornata tu preferisca, alcuni lo prendono al mattino, altri la sera.

Se vuoi rimanere in buona salute o mantenere la perdita di peso...

I Giorni Shake sono facilmente adattabili a seconda di ciò che si desidera raggiungere. È possibile scegliere tra uno o due frullati IsaLean al giorno a seconda di quello che ti conviene, e a seconda di quanto sei attivo potrebbe essere necessario aggiungere alcune calorie in più per la tua giornata. Puoi per esempio aggiungere alcuni altri ingredienti al tuo IsaLean Shake (ad esempio frutta, avena, IsaPro) o aggiungere qualche caloria in più agli altri tuoi snack e pasti.



Usa la nostra pratica app **IsaLife™*** per tenere conto dei tuoi pasti e snack durante il giorno!

*La app IsaLife è disponibile in Belgio, Irlanda, Olanda, Spagna e Regno Unito.



Programma del Giorno Shake

Esempio:

Prima di colazione

30 ml di Ionix Supreme.

Colazione

IsaLean Shake con 1 misurino Isagenix Greens.
Thermo GX - 1 capsula.

Metà mattina

Consulta le Opzioni Snack.

Pranzo

IsaLean Shake.
Thermo GX - 1 capsula.

Metà pomeriggio

Consulta le Opzioni Snack.

Cena

Pasto equilibrato da 400-600 Calorie.

Prima di Andare a Dormire

IsaMove - 1 capsula.

Opzioni Snack

1 bustina di Whey Thins o Harvest Thins.
1/2 Barretta IsaLean.
1 e-Shot.
• 1 AMPED Hydrate.
4-6 Snack Isagenix.
1 frutto.



Giorni di Depurazione

Per prima cosa, parliamo del motivo per cui dovremmo depurarci. La maggior parte delle persone sa che è un lavoro per il nostro fegato, ma il fegato non è stato progettato per un mondo industrializzato. Ogni giorno veniamo esposti a sostanze inquinanti presenti nell'aria, nell'acqua, nel cibo e persino nelle nostre case. Anche se cerchiamo di ridurre l'esposizione alle tossine e agli inquinanti, non possiamo sfuggire a tutto. Per aiutarci a rimanere in salute, Isagenix ha creato i Giorni di Depurazione, la nostra forma di digiuno intermittente (che seguivamo da molto prima che diventasse di moda!).

Isagenix ha creato un modo più semplice per digiunare. Bevi Nourish for Life quattro volte durante il giorno per mantenere l'energia e la concentrazione. Quindi scegli tra diverse opzioni di snack gustosi per aiutarti. E ricordati di bere sempre molta acqua. Qualcuno ha detto cioccolato? Proprio così. Puoi anche soddisfare il palato in un Giorno di Depurazione... a patto che sia con IsaDelight™!

3 modi per Depurarsi

1. Singolo Giorno di Depurazione

Potrai digiunare per l'intera giornata, con 4 porzioni di Nourish for Life e gli snack scelti. Consigliamo fino a 4 di questi giorni al mese.

2. Doppio Giorno di Depurazione

Semplicemente, fai due Giorni di Depurazione invece di uno solo, uno immediatamente dopo l'altro, ripetendo esattamente lo stesso programma di Depurazione... ma per due giorni! Consigliamo fino a 2 di questi al mese.

3. Depurazione quotidiana

Invece di digiunare per tutto il giorno, bevi una porzione di Nourish for Life al giorno (59 ml/1 misurino mescolato con 60-120 ml di acqua), sia al mattino che prima di coricarsi. Questa è la soluzione perfetta se non sei pronto per il tuo primo Giorno di Depurazione o se i Giorni di Depurazione non fanno per te.

Il digiuno intermittente è ben noto per i suoi benefici per la perdita di peso, ma è anche un ottimo modo per mantenere la perdita di peso a lungo termine e rimanere in buona salute. Puoi sempre ridurre il numero di Giorni di Depurazione che fai al mese. Magari ogni due settimane oppure un doppio Giorno di Depurazione al mese, dipende da te.



Programma del Giorno di Depurazione

Esempio:

Prima della colazione

30 ml di Ionix Supreme.

Colazione

Nourish for Life - 118ml/2 misurini
miscelato con 120-240 ml di acqua.
Thermo GX - 1 capsula.

Pranzo

Nourish for Life - 118ml/2 misurini
miscelato con 120-240 ml di acqua.

Metà pomeriggio

Nourish for Life - 118ml/2 misurini
miscelato con 120-240 ml di acqua.

Sera

Nourish for Life - 118ml/2 misurini
miscelato con 120-240 ml di acqua.
IsaMove — 1-2 capsule.

Opzioni Snack

4-6 Snack Isagenix durante la giornata

Scegli fino a 2 snack al giorno

(1 metà mattina e 1 tardo pomeriggio)
dalle opzioni seguenti:

- 1-2 IsaDelight.
- ¼ di mela o pera.
- 1 AMPED Hydrate.
- 1 e-Shot.
- 1 sacchetto di Whey Thins o Harvest Thins durante il giorno.
- 1 porzione Isagenix Greens.

Suggerimenti Giorni di Depurazione

1. Inizia con i Giorni Shake

Assicurati di pianificare almeno due Giorni Shake prima del primo Giorno di Depurazione.

2. Affidati ai tuoi strumenti

I Giorni di Depurazione non sono giorni di privazione, sono giorni in cui nutrire il corpo con piccole quantità durante il giorno. Gli snack sono lì per sostenerti!

3. Ascolta il tuo corpo

Visto che si assumono meno calorie in un Giorno di Depurazione, potresti sentirti più stanco del solito. Vacci piano, assicurati di essere ben idratato e fai uno spuntino per i Giorni di Depurazione.

4. Andare a letto presto

Andare a letto presto nei Giorni di Depurazione può aiutare ad evitare eventuali spuntini a tarda notte.

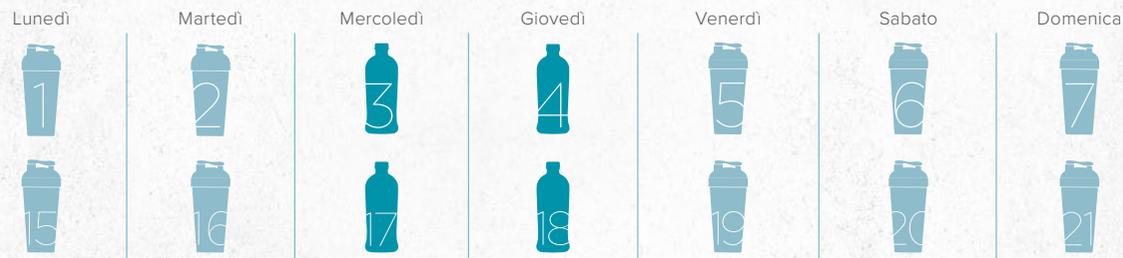
Sei pronto per iniziare?

Il tuo sistema mensile potrebbe assomigliare a uno di questi...

SINGOLO GIORNO DI DEPURAZIONE



GIORNO DI DEPURAZIONE UNO DOPO L'ALTRO



Domande frequenti

Sono nervoso all'idea di iniziare! Come posso tenermi in pista?

Il primo passo è quello di decidere cosa si vuole ottenere, e poi partecipare alla IsaBody Challenge per responsabilizzarti. Farai parte di una grande comunità globale che intraprende lo stesso viaggio e si sostiene a vicenda. Vai a IsabodyChallenge.com per saperne di più!

Cosa dovrei aspettarmi durante i primi giorni del mio viaggio?

Come per qualsiasi altra cosa, ci vorranno alcuni giorni per adattarsi al tuo nuovo programma, quindi sii paziente e ascolta il tuo corpo, sapendo che ti stai nutrendo con una buona alimentazione. Se segui il tuo sistema come consigliato, inizierai a vedere i risultati e sentirai la differenza.

Se mi sento stanco o ho mal di testa, devo continuare con il mio sistema?

Questi sono spesso un segno che qualcosa non va. Assicurati di rimanere adeguatamente idratato e di mangiare abbastanza per tutto il giorno. Se i sintomi persistono, consultare il medico.

Posso esercitarmi nei miei Giorni di Depurazione?

Puoi rimanere attivo nei tuoi Giorni di Depurazione, ma dato che stai consumando pochissime calorie è meglio questa sia un'attività molto leggera, come camminare o yoga leggero. Non dimenticare di fare affidamento su prodotti come AMPED Hydrate, IsaDelights and Isagenix Snacks per aiutarti a superare la giornata.

Come posso diventare creativo con i miei IsaLean Shake?

Facile! Prova ad aggiungere frutta fresca, spezie come cannella o zenzero, o prodotti Isagenix come AMPED Hydrate. Tieni presente che personalizzare il tuo IsaLean Shake può significare aumentare le calorie.

Da quando ho iniziato, ho aumentato gradualmente i miei allenamenti.

Devo mangiare di più se ho fame?

Questa è musica per le nostre orecchie! Sì, se sei affamato è il tuo corpo che chiede più carburante. Puoi aggiungere ingredienti come IsaPro, avena, frutta o burro di noci al tuo IsaLean Shake, o potresti assumere qualche spuntino extra.

Posso continuare a utilizzare il sistema di perdita di peso dopo aver raggiunto il mio obiettivo di perdita di peso?

Assolutamente! Questo è un ottimo modo per aiutarti a mantenere i tuoi risultati. Consigliamo di continuare con almeno un IsaLean Shake al giorno (è un'ottima colazione veloce) e facendo anche un paio di Giorni di Depurazione ogni mese!



ISABODY CHALLENGE®

Hai già gli strumenti per perdere peso, Isabody Challenge è qui per aiutarti a raggiungerlo! Per 16 settimane userai i prodotti Isagenix per raggiungere i tuoi obiettivi con il supporto di una community straordinaria, e otterrai anche un coupon prodotto da €165 e una maglietta una volta completata la Challenge!

Sei pronto per la Challenge?

Iscriviti tramite il tuo Back Office o l'app IsaLife*.



*La app IsaLife è disponibile in Belgio, Irlanda, Olanda, Spagna e Regno Unito.



“

Ero un'infermiera impegnata in lunghi turni con zero energia, ma grazie a Isagenix ora sono più in salute che mai e piena di energia! La cosa migliore è che si tratta di un cambiamento di stile di vita, non di una dieta, quindi posso ottenere risultati sostenibili tutto l'anno! La mia salute si è completamente trasformata grazie a Isagenix e Isabody Challenge!”

Lara Eastwood

Ciente dal 2017
Sfide completate: 4
Peso totale perso: 2 kg

ISABODY
CHALLENGE®

Un giorno tipico...

Colazione: 60ml di Nourish for Life, un IsaLean Shake e 1 Thermo GX.

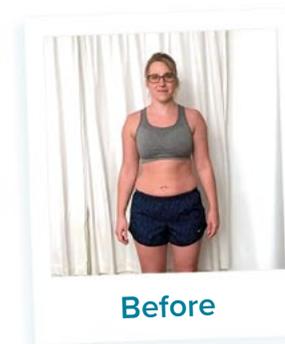
Metà mattina: IsaDelight Cioccolato Fondente.

Pranzo: IsaLean Shake più 1 Thermo GX.

Metà pomeriggio: Harvest o Whey Thins e un e-Shot.

Cena: Pasto equilibrato da 600 calorie con carboidrati come patate dolci o quinoa, verdure miste o insalata con mezzo avocado, e proteine magre come petto di pollo, petto di tacchino o salmone.

Prima di Andare a Dormire: 30 ml di Ionix Supreme e 2 IsaMove.



Before



ISAGENIX[®]
THE ART OF WELLBEING.[™]