

UM GUIA SIMPLES PARA UM EU MELHOR



Segue estes passos simples para começares a tua viagem com a Isagenix da melhor maneira e fazeres desta a tua mudança saudável para a vida!

#### Faz download da app IsaLife™\*

Esta app vai tornar-se o teu parceiro a quem vais prestar contas! Acompanha o teu progresso, ganha acesso a um programa de treino gratuito, planeia as tuas refeições e encomenda novos produtos diretamente na app\*.

#### Estabelece as tuas metas

Participa no IsaBody Challenge e serás apoiado pela nossa incrível comunidade enquanto tentas atingir os teus objetivos— além disso, ganharás €165 em produtos gratuitos!

#### Celebra as tuas conquistas

Lembra-te de tirar fotos e medidas para te lembrares do quão longe chegaste — nem sempre é apenas a balança que mostra o teu progresso. Partilha os teus resultados connosco nas nossas redes sociais!

#### Mantém os teus resultados

Temos a certeza que quando experimentares o poder destes produtos, não vais querer parar de usá-los mesmo depois de atingires os teus objetivos! Tudo o que precisas de fazer é adaptar o teu plano – vais aprender a fazer isso com este quia.

\*A app IsaLife está disponível na Bélgica, Espanha, Holanda, Irlanda e Reino Unido.

2 \\ Português // 3

## Na **Isagenix** queremos ajudar-te a perder peso de uma forma sustentável,

construindo hábitos ao longo da vida que te ajudarão a perder peso e a mantê-lo. Provavelmente terás produtos suficientes para te durarem durante 30 dias do nosso programa. Mas não acaba aí! Continua até atingires o teu objetivo, e esses hábitos saudáveis vão ajudar-te a manter o teu peso a longo prazo.

Quando estiveres a planear as tuas refeições e snacks (excluindo os produtos Isagenix), tenta evitar pensar nisso como uma "dieta". Os nossos corpos precisam de energia, por isso é importante que comamos o suficiente para nos ajudar a perder peso e a mantermo-nos saudáveis.

Sempre que estiveres a planear uma refeição, lembra-te das três componentes principais:

**Proteína:** como carne de aves, lentilhas, ovos, peixe, feijões ou tofu.

Hidratos de carbono: como batatas com pele, arroz integral ou selvagem ou quinoa.

**Legumes:** tenta ter variedade, e não te esqueças que podem ser frescos, congelados ou enlatados.

Não precisas de banir as tuas comidas favoritas, parar de comer nos teus restaurantes favoritos nem deixar de comer refeições com a família. Certifica-te apenas de que tudo está de acordo com os teus objetivos e que tens um equilíbrio saudável ao longo da semana. Podes fazer isso registando tudo na app IsaLife! E se te distraíres, volta ao teu plano logo na próxima oportunidade – não deixes para segunda-feira!





66

"Sempre fui a pessoa ao fundo, escondida na foto, mas agora finalmente sinto que consegui sair desse túnel. No meu tempo com a Isagenix, perdi mais de 50 kgs, recuperei a minha saúde e isso deu-me mais ambição! Para mim, não foi menos do que uma mudança total de vida!"

### Jon Bridges

Cliente desde 2017 Desafios concluídos: 7 Perda total de peso: 50kg





**Antes** 

# Dias de **Batido**

Nesta secção encontrarás um quia para planeares os teus Dias de Batido. Recomendamos que planeies como ajustar este guia para que ele se encaixe melhor na tua vida ocupada e permita que continues a desfrutar de refeições com a família e amigos.

#### Se o teu objetivo for perder peso...

Recomendamos uma refeição equilibrada (entre 400-600 calorias) e que substituas as outras duas refeições por IsaLean Shakes. Também podes incluir um ou dois snacks (cerca de 100-150 calorias cada), e não te esqueças dos teus outros suplementos! Uma Cápsula Thermo GX com o pequeno almoço e outra com o almoço, 1-2 cápsulas IsaMove antes de dormir, e Ionix Supreme à hora do dia que preferires – alguns gostam pela manhã, outros à noite.

#### Se quiseres manter-te saudável ou manter a tua perda de peso...

Os Dias de Batido são facilmente adaptáveis ao que queres alcançar. Podes escolher entre um ou dois IsaLean Shakes por dia, dependendo do que for conveniente, e dependendo do quão ativo és, podes precisar de adicionar algumas calorias extras ao teu dia. Podes fazer isso adicionando outros ingredientes ao teu IsaLean Shake (por exemplo, frutas, aveia, IsaPro) ou incluindo algumas calorias extras nos teus snacks e refeições.



Usa a nossa app IsaLife™\* para registar as tuas refeições e snacks ao longo do dia!

# Horário para um Dia de Batido

#### Antes do Pequeno Almoço

Ionix Supreme — 30ml

#### Pequeno almoço

IsaLean Shake + 1 colher Isagenix Greens. Thermo GX — 1 cápsula.

#### Meio da manhã

Vê as tuas opções de snacks.

#### Almoço

Isal ean Shake

Thermo GX — 1 cápsula.

#### Meio da Tarde

Vê as tuas opções de snacks.

Refeição de 400-600 Calorias.

#### Antes de dormir

IsaMove — 1 cápsula.

#### Opções de snacks

- 1 sagueta de Whey Thins ou Harvest Thins.
- 1/2 IsaLean Bar.
- 1 e-Shot.
- 1 AMPED Hydrate.
- 4-6 Isagenix Snacks.
- 1 peça de fruta.



<sup>\*</sup>A app IsaLife está disponível na Bélgica, Espanha, Holanda, Irlanda e Reino Unido.

# Dias de **Depuração**

Primeiro, vamos falar sobre por que devemos depurar. A maioria das pessoas sabe que essa é uma tarefa para o nosso fígado, mas os nossos fígados não foram projetados com um mundo industrial em mente. Todos os dias somos expostos a poluentes no ar, na água, nos alimentos e até em nossa casa. Embora nos esforcemos por reduzir a exposição a toxinas e poluentes, não podemos escapar a todas. Para nos ajudar a mantermo-nos saudáveis, a Isagenix criou os Dias de Depuração, a nossa forma de jejum intermitente ( que já fazíamos muito antes de se tornar moda!).

A Isagenix criou uma maneira mais fácil de fazer jejum. Deverás beber Nourish for Life quatro vezes durante o dia para manter energia e foco. Em seguida, escolhe entre várias opções saborosas de snacks para te ajudar. E lembra-te sempre de beber muita água. Alguém disse chocolate? Isso mesmo! Até podes satisfazer a tua gulodice em Dias de Depuração... se for com um IsaDelight™!

# 3 maneiras de depurar

#### 1. Dia de Depuração Único

Farás jejum durante todo o dia, com 4 porções de Nourish for Life e os lanches ou snacks que escolheres. Recomendamos que faças até 4 destes dias por mês.

#### 2. Dia de Depuração Duplo

Farás dois Dias de Depuração, repetindo exatamente o mesmo horário de um único Dia de Depuração... só que duas vezes! Recomendamos fazeres isto até 2 duas vezes por mês.

#### 3. Depuração Diária

Em vez de fazeres jejum durante todo o dia, bebe uma porção de Nourish for Life diariamente (59ml / 1 colher misturada com 60-120ml de água) — seja logo de manhã ou antes de ires dormir. Esta é a solução perfeita se não estiveres pronto para o teu primeiro Dia de Depuração ou se os Dias de Depuração não forem para ti.



O jejum intermitente é bem conhecido pelos seus benefícios para a perda de peso, mas também é uma ótima maneira de manteres a tua perda de peso a longo prazo e de te manteres saudável. Podes sempre reduzir o número de Dias de Depuração que fazes por mês – talvez seja melhor fazeres um a cada segunda semana ou um Dias de Depuração duplo por mês. Tudo depende de ti.



### Horário para um

### Dia de Depuração

Exemplo:

#### Antes do Pequeno Almoço

Ionix Supreme — 30ml.

#### Pequeno Almoço

Nourish for Life - 118ml / 2 colheres misturadas com 120-240ml de água. Termo GX — 1 Cápsula.

#### Almoço

Nourish for Life - 118ml / 2 colheres misturadas com 120-240ml de água.

#### Meio da Tarde

Nourish for Life - 118ml / 2 colheres misturadas com 120-240ml de água.

#### Noite

Nourish for Life - 118ml / 2 colheres misturadas com 120-240ml de água. IsaMove — 1-2 Cápsulas.

#### Opções de snacks

4-6 Isagenix Snacks ao longo do dia.

#### Escolhe até 2 snacks por dia

(1 a meio da manhã e 1 à noite) das opções abaixo:

- 1-2 IsaDelight.
- 1/4 de maçã ou pêra.
- 1 AMPED Hydrate.
- 1 e-Shot.
- 1 saqueta de Whey Thins ou Harvest Thins ao longo do dia.
- 1 porção Isagenix Greens.

# Principais Dicas Para Dias de Depuração

#### 1. Começa com Dias de Batido

Planeia pelo menos dois Dias de Batido antes do teu primeiro Dia de Depuração.

#### 2. Confia nas tuas ferramentas

Os Dias de Depuração não são de privação, são para nutrires o teu corpo com pequenas quantidades ao longo do dia. Os snacks estão aí para te apoiar!

#### 3. Ouve o teu corpo

Como estás a consumir menos calorias num Dia de Depuração, podes sentir-te mais cansado do que o normal. Não te preocupes: certifica-te de que estás bem hidratado e come um dos teus snacks de Dia de Depuração.

#### 4. Deita-te cedo

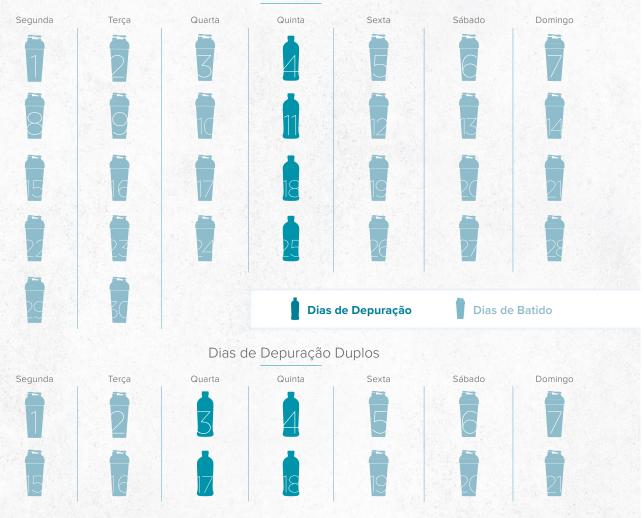
Ir para a cama mais cedo em Dias de Depuração pode ajudar a evitar qualquer desejo de snacks noturnos.

8 \\ Português // 9

# Estás pronto para começar?

O teu sistema mensal pode ser um destes...

#### DIA DE DEPURAÇÃO ÚNICO



# Perguntas frequentes

## Quero começar mas estou nervoso! Como posso manter-me no caminho certo?

O primeiro passo é decidir o que queres alcançar e, de seguida, inscreveres-te no IsaBody Challenge para te manteres responsável. Farás parte de uma comunidade global que está no mesmo caminho e que se apoia mutuamente.

Vai a IsaBodyChallenge.com para saberes mais!

#### O que devo esperar nos primeiros dias?

Como com qualquer outra coisa, precisarás de alguns dias para te adaptares ao teu novo programa por isso sê paciente e ouve o teu corpo, sabendo que estás a alimentar-te com uma boa nutrição. Se seguires o sistema como recomendado, começarás a ver resultados e a sentir a diferença.

## Se me sentir cansado ou tiver dores de cabeça, devo continuar a usar o sistema?

Estes sintomas são muitas vezes um sinal de que algo não está bem – certifica-te de que estás devidamente hidratado e a comer o suficiente ao longo do dia. Se os sintomas continuarem, por favor consulta o teu médico.

#### Posso fazer exercício nos Dias de Depuração?

Podes ser ativo nos teus Dias de Depuração, mas como estarás a consumir muito poucas calorias é melhor que faças apenas atividade muito leve — como caminhar ou fazer um tipo de yoga suave. Não te esqueças de contar com produtos como AMPED Hydrate, IsaDelights e Isagenix Snacks para te ajudarem durante o dia.

### Como posso ser criativo com os meus IsaLean Shakes?

Fácil! Experimenta adicionar fruta frescas, especiarias como canela ou gengibre, ou produtos Isagenix como AMPED Hydrate. Não te esqueças é que personalizar o teu IsaLean Shake pode significar aumentar as calorias.

# Desde que comecei, tenho aumentado gradualmente os meus treinos. Devo comer mais se tiver fome?

É isso que gostamos de ouvir! Sim, se estás com fome, isso é o teu corpo a pedir mais combustível. Podes adicionar ingredientes como IsaPro, aveia, frutas ou manteiga de amendoim ao teu IsaLean Shake, ou podes comer alguns snacks extra.

## Posso continuar a usar o Sistema de Perda de Peso depois de atingir a minha meta de perda de peso?

Absolutamente! Esta é uma ótima maneira de te ajudar a manter os teus resultados. Recomendamos continuares com pelo menos um IsaLean Shake por dia (funcionam bem como pequeno almoço rápido!) e fazer um par de Dias de Depuração a cada mês também!

10 \\ Português // 11



Já tens as ferramentas para perder peso, e o IsaBody Challenge está aqui para te ajudar a chegares lá! Durante 16 semanas, usas os produtos Isagenix para atingir os teus objetivos enquanto és apoiado por uma comunidade incrível, e no fim ainda recebes um cupão de produto de €165 e uma t-shirt apenas por concluíres o desafio!

Estás pronto para o Desafio? Regista-te no teu Back Office ou na app IsaLife\*.









\*A app IsaLife está disponível na Bélgica, Espanha, Holanda, Irlanda e Reino Unido.



66

"Eu era uma enfermeira ocupada, a fazer turnos longos e sem energia, mas graças à Isagenix, agora estou mais saudável do que nunca e cheia de energia outra vez! A melhor coisa é que esta é uma mudança de estilo de vida, não uma dieta, e dá-me resultados sustentáveis o ano todo! A minha saúde transformou-se completamente graças à Isagenix e ao IsaBody Challenge!"

#### Lara Eastwood

Cliente desde 2017 Desafios concluídos: 4 Peso total perdido: 2kg



#### Um dia na minha vida...

**Pequeno almoço:** 60ml de Nourish for Life, 1 IsaLean Shake e 1 Thermo GX.

A meio da manhã: IsaDelight Chocolate Negro.

Almoço: IsaLean Shake, 1 Thermo GX.

**Meio da Tarde:** Harvest Thins ou Whey Thins e um e-Shot.

Jantar: Refeição equilibrada de 600 calorias com hidratos de carbono como batata doce ou quinoa, vegetais misto ou salada com meio abacate, e uma proteína magra, como peito de frango, peito de peru ou salmão.

**Antes de dormir:** 30ml de Ionix Supreme e 2 IsaMove.

