

A Simple Guide to a Healthier You

Weight Management Solutions





Welcome to Isagenix!

On behalf of the hundreds of thousands of successful Isagenix product users worldwide, we want to congratulate you on starting a journey that can transform your health.

This guide is designed to help you amplify your success. It is simple, easy to follow, developed by experts and used by people like you who have been successful at reaching their goals and claiming a healthier lifestyle they can sustain for the rest of their lives.

Our goal is to put you in control of your health and to help you learn how to incorporate these nutritional products and healthy eating habits into your lifestyle. As you read through this guide, you will learn about many of the tools we have in place to support you. No matter what, if you have a question about a product, contact your local customer service, or visit Isagenix.com.

To your success!

Jim, Kathy and Erik Coover
Isagenix Owners





This guide is divided into six sections:

GETTING STARTED 4

YOUR PRODUCTS 6

YOUR SYSTEMS 8

YOUR SUPPORT 14

YOUR NEXT STEP 16

YOUR RESOURCES 17

Jenn Lenz

Isagenix Customer since 2013

GETTING STARTED

- Set Your Goals
- Take the Pledge
- Take Your Picture
- Take Your Measurements

Your Personal Pledge & Vision Statement will help you solidify your commitment and identify who your Support Team is. This is one of the most important steps to getting started, so take your time and be thoughtful.

PERSONAL PLEDGE & VISION STATEMENT

I, _____, am fully committed to creating a breakthrough in my personal health and quality of life. My goal is to reach and maintain my target weight of _____ by losing _____ pounds while increasing my muscle mass.

My 'Why'

I know that my success will greatly improve my health and overall quality of life, and help me to reach my weight goals. My life will be better with each day that I get closer to reaching my goal, because I will be able to _____.

My Support Team

My Sponsor is _____. My Sponsor is there not only to offer support, encouragement and advice, but also to answer questions and guide me through my journey to a healthier, new lifestyle.

I will surround myself with positive people who will support me and understand how important my Isagenix programme is to me. My Support Team includes:

Signed: _____ Date: _____

Sponsor Signature: _____ Date: _____



The image shown is for marketing purposes only.



Laura Hallett

Isagenix Customer since 2017
2017 UK IsaBody Challenge
Finalist



COMPLETED
CHALLENGES: 1

ISAGENIX SOLUTION UTILISED:
WEIGHT MANAGEMENT

YOUR PATH TO SUCCESS BEGINS HERE.

- 1 Weight loss is important, but centimetres/inches lost is also important. Take your measurements, and track your success with our easy-to-use measurement tracker (see page 18). Focus on how you feel and how your clothes fit rather than just the number on the scale.
- 2 Share the goals that you identified on your Personal Pledge & Vision Statement with your Support Team members, and invite them to join you in your transformation. Ask your Sponsor how you can get paid for sharing Isagenix products with others.
- 3 Follow the monthly schedule and Shake and Cleanse Day¹ planner on pages 10 and 11 to remind you when to take each product.
- 4 Buy healthy foods and plan great-tasting meals. Limit temptations by removing unhealthy foods and snacks from your home including fizzy drinks, sugary snacks and other 'junk' foods. See meal planning tips on page 12.
- 5 Read your Vision Statement daily.
- 6 Join the IsaBody Challenge[®] to help you achieve your transformation and earn a £150/€165 product coupon. Learn more at IsaBodyChallenge.com.

¹ A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.

The weight loss and lifestyle results depicted in this publication may vary depending on level of effort, adherence to a controlled-calorie dietary regime, and physical constitution. The results were achieved when Isagenix products were included as part of a healthy lifestyle that incorporates regular exercise, appropriate portion control, and a varied and balanced diet to meet desired goals. Those who are pregnant, breastfeeding, or have a medical condition are advised to consult a doctor before using Isagenix products or making any other dietary changes.

YOUR PRODUCTS

What makes Isagenix unique and special is our no-compromise approach to product formulation and our convenient solution systems.

Let's take a moment to get to know the nutritious and delicious products you are about to experience.

1. IsaLean™ Shake

IsaLean Shake is a balanced meal replacement featuring whey and milk protein, essential carbohydrates, fats, vitamins and minerals.

2. Nourish for Life™

Nourish for Life is a natural berry-flavoured drink mix containing a blend of B vitamins that help to support the body's functions¹, reduce tiredness and fatigue² and contribute to normal energy-yielding metabolism³. Nourish for Life can be used for Everyday Revitalising and is a fundamental component of Cleanse Days⁴.

3. Ionix® Supreme

A daily botanical tonic formulated to support overall well-being.

4. Isagenix Snacks™

Nutritious bite-sized snacks to support your metabolism between meals and on Cleanse Days⁴.

5. IsaDelight™

Individually-wrapped, guilt-free chocolates that contain green tea, amino acids and B vitamins.



6. Thermo GX™

A daily supplement with chromium and niacin to support your body's metabolism and energy production⁵. In addition, it also contains cayenne and green tea extract.

7. IsaMove™

A daily supplement taken before bed that combines 200 mg of magnesium with psyllium and peppermint. Magnesium helps to support the body's natural functions⁶ overnight.

8. e-Shot™

A convenient caffeine shot, made with naturally sourced plant-based caffeine.

9. AMPED™ Hydrate

A refreshing, hydrating sports drink mix enriched with vitamin C, B-complex and a unique carbohydrate-electrolyte blend⁷.

10. IsaLean® Bar

A delicious, high-protein bar to help you stay on track with your healthy lifestyle even when you're on the go.

11. Whey Thins™

Savoury and delicious protein-packed snacks in convenient 100-kcal individual packs.

- Vitamin B6 contributes to the normal functioning of the nervous, psychological and immune systems. Riboflavin (B2) contributes to normal functioning of the nervous system and vision. Thiamin contributes to normal functioning of the heart system.*
- B vitamins [B6, B12 and niacin (B3)] contribute to the reduction of tiredness and fatigue.*
- Vitamin B12 contributes to normal energy-yielding metabolism.*
- A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.*
- Contains niacin and chromium. Niacin contributes to normal energy-yielding metabolism. Chromium contributes to normal macronutrient metabolism.*
- Contains magnesium, which contributes to normal energy-yielding metabolism, functioning of the nervous system, muscle function and normal protein synthesis.*
- Carbohydrate-electrolyte solutions contribute to the maintenance of endurance performance during prolonged endurance exercise and enhance the absorption of water during physical exercise.*



The image shown is for marketing purposes only.

YOUR SYSTEMS

Isagenix offers a variety of Weight Management Systems. Each of these systems are a combination of Shake and Cleanse Days¹, which support your body as you work toward great results.



Weight Management Premium Pack

The ultimate pack for your weight management success! This pack includes the 30-Day Weight Loss System and additional complementary products to support your goals and lifestyle, as well as plenty to share with friends and family.

- Supports your everyday nutrition as part of your weight loss or weight maintenance goal
- Mix and match your favourite IsaLean™ Shake flavours
- Includes free annual Membership for one year
- Includes event coupon valid for one year
- Includes Isagenix accessories: IsaBlender™ and IsaShaker™

Pack Includes:

4 IsaLean™ Shakes (any flavour), **2** IsaLean Bars (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **2** Whey Thins™ (White Cheddar), **1** Thermo GX™, **1** Isagenix Snacks™, **1** IsaMove™, **3** e-Shot™ (6 count), **1** AMPED™ Hydrate (Juicy Orange), **1** IsaDelight™ box (any flavour), **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, **1** system guide, **1** event coupon, and a free annual membership for one year

¹ A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.



30-Day Weight Loss System

Specifically designed to help you get started on your weight loss journey and achieve your goals through balanced everyday nutrition.

System Includes:

4 IsaLean™ Shakes (any flavour),
2 Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme,
1 Thermo GX™, **1** Isagenix Snacks™
 and **1** IsaMove™



Everyday Weight Maintenance System

Ideal for those who want to maintain a healthy weight and support their daily diet with balanced nutrition.

System Includes:

2 IsaLean™ Shakes (any flavour),
1 Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme,
1 Thermo GX™ and **1** Isagenix Snacks™

USING YOUR WEIGHT MANAGEMENT SYSTEM COULDN'T BE EASIER.

TIP

On-the-go snacks don't get much better than **IsaLean™ Bar²**. Why not have half mid-morning or mid-afternoon to help keep chocolate cravings at bay?

TIP

Stay hydrated throughout the day to support your body's natural functions. We recommend drinking at least eight 235 ml glasses of water daily. If you are exercising, ensure you rehydrate and replace electrolytes with products such as AMPED Hydrate².

SHAKE DAYS

For a successful programme, **replace conventional meals with 2 IsaLean Shakes** per day and 1 healthy, 400-600 kcal meal for lunch or dinner.¹

BREAKFAST

1 IsaLean Shake
1 Thermo GX capsule
1 serving of Ionix Supreme

MID-MORNING (optional, see below)

LUNCH

1 IsaLean Shake
1 Thermo GX capsule

MID-AFTERNOON (optional, see below)

DINNER

Nutritionally balanced
400-600 kcal meal
1-2 IsaMove capsules before bedtime⁴

SNACK OPTIONS

1 bag of Whey Thins²
½ IsaLean Bar²
1 serving e-Shot²
1 serving AMPED Hydrate²
4-6 Isagenix Snacks
1 piece of fruit

See Page 12 for meal guidelines. Optional servings and additional items listed above that are not included in your Isagenix System, such as many of the snack options, will need to be purchased separately.

CLEANSE DAYS³

Enjoy 118 ml servings of Nourish For Life 4 times per day, with snacks and liquids in between to ensure you stay hydrated.

BREAKFAST

118 ml serving Nourish For Life
1 serving Ionix Supreme

LUNCH

118 ml serving Nourish For Life

MID-AFTERNOON

118 ml serving Nourish For Life

EVENING

118 ml serving Nourish For Life
1-2 IsaMove capsules before bedtime⁴

ENJOY

4-6 Isagenix Snacks throughout the day

CHOOSE

Up to 2 snacks a day from the options below. 1 mid-morning and 1 early evening.

SNACK OPTIONS

1-2 IsaDelight (choose from two delicious flavours)²
¼ apple or pear
1 serving AMPED Hydrate (if exercising)²
1 serving e-Shot²
1 bag of Whey Thins²

1 For weight maintenance, replace one meal with IsaLean Shake and enjoy two healthy 400-600 kcal meals per day.

2 Product is not included in the 30-Day Weight Loss System or Everyday Weight Maintenance System and must be purchased separately.

3 A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.

4 Product is not included in the Everyday Weight Maintenance System and must be purchased separately.

These calendars can help guide you through your system. To determine which Cleanse Day³ option is best for you or to create your own calendar, see page 19.

PREMIUM PACK OR 30-DAY WEIGHT LOSS SYSTEM: OPTION A - 1 CLEANSE DAY ³ A WEEK						
Day 1 S**	Day 2 S**	Day 3 C	Day 4 S	Day 5 S	Day 6 S	Day 7 S
Day 8 S	Day 9 S	Day 10 C	Day 11 S	Day 12 S	Day 13 S	Day 14 S
Day 15 S	Day 16 S	Day 17 C	Day 18 S	Day 19 S	Day 20* S	Day 21 S
Day 22 S	Day 23 S	Day 24 C	Day 25 S	Day 26 S	Day 27 S	Day 28 S
Day 29 S	Day 30 S					

PREMIUM PACK OR 30-DAY WEIGHT LOSS SYSTEM: OPTION B - BACK-TO-BACK CLEANSE DAYS ³						
Day 1 S**	Day 2 S**	Day 3 C	Day 4 C	Day 5 S	Day 6 S	Day 7 S
Day 8 S	Day 9 S	Day 10 C	Day 11 C	Day 12 S	Day 13 S	Day 14 S
Day 15 S	Day 16 S	Day 17 S	Day 18 S	Day 19 S	Day 20* S	Day 21 S
Day 22 S	Day 23 S	Day 24 S	Day 25 S	Day 26 S	Day 27 S	Day 28 S
Day 29 S	Day 30 S					

EVERYDAY WEIGHT MAINTENANCE SYSTEM EXAMPLE						
Day 1 S**	Day 2 S**	Day 3 C	Day 4 S	Day 5 S	Day 6 S	Day 7 S
Day 8 S	Day 9 S	Day 10 S	Day 11 S	Day 12 S	Day 13 S	Day 14 S
Day 15 S	Day 16 S	Day 17 C	Day 18 S	Day 19 S	Day 20* S	Day 21 S
Day 22 S	Day 23 S	Day 24 S	Day 25 S	Day 26 S	Day 27 S	Day 28 S
Day 29 S	Day 30 S					

S=Shake Day C=Cleanse Day

* To ensure you have enough product for next month, be sure to enrol in Autoship. Speak with your Sponsor for more details.

** Two Shake Days are recommended prior to your first Cleanse Day. These days help to create an environment in the body that helps enhance the effects of cleansing. Please note that you should never exceed two consecutive Cleanse Days.

THE MAIN COURSE

When you're not replacing a meal with a delicious IsaLean Shake, it's important to have a nutritionally balanced 400-600 kcal meal. It should contain the right balance of proteins, carbohydrates and fats, and should provide a variety of different vitamins and minerals. Follow these suggestions below to make crafting a healthy meal easy and delicious.

FATS

It is essential to include some fats in your diet, however all types of fat are high in calories and should be limited in the diet. Unsaturated fats are healthier and are usually from plant sources.

- Olive oil
- Rapeseed oil
- Sunflower oil
- Reduced fat spread

MICRONUTRIENTS

Vitamins and minerals are essential for your body to work properly and stay healthy. Fruits and vegetables are a great source of many vitamins and minerals so should be included in your meals. Try to include a variety of different fruits and vegetables throughout the week. We also get many micronutrients from other food groups so it's important to have a balance, as shown in this model.

- Fresh, frozen, dried and canned fruit and vegetables e.g. melon, banana, berries, tomatoes, broccoli, sweetcorn
- Fruit and vegetables included in meals e.g. soups, stews



PROTEIN

Whatever your goal, protein is essential for every cell in the body. Protein provides amino acids, some of which cannot be produced by your body so they must come from your diet. Protein supports muscle growth and repair.

- White fish e.g. haddock, plaice
- Oily fish e.g. mackerel, salmon
- Reduced fat dairy
- Beans and pulses
- Poultry
- Pork
- Beef/lamb
- Eggs
- Lentils

STARCHY CARBS

Carbohydrates are the body's preferred source of fuel, and provide energy for daily activities and body functions. Starchy foods can also provide fibre which is important for digestive health.

- Potatoes
- Rice
- Wholegrains e.g. quinoa
- Breakfast cereals

SAMPLE RECIPES

Dairy-Free/Vegan



RICH LENTIL VEGETABLE SOUP

- 200 g dry lentils, rinsed
- 1 clove garlic, minced
- 87.5 g diced red bell pepper
- 1 small carrot, peeled and chopped
- 3 tablespoons olive oil
- 705 ml low-sodium vegetable broth
- 300 g fresh leafy greens, such as spinach, kale, or chard, washed and roughly chopped, stems discarded

Optional: fresh lemon wedges to serve

Place lentils in a medium pot with enough water to cover by 2 inches. Bring to a boil, then reduce to simmer for about 20 minutes or until tender. Drain lentils and rinse under cold water.

Meanwhile, heat olive oil in a soup pot. Add garlic, bell pepper, and carrot and cook until tender. Add the drained lentils and broth, bringing to a simmer. In the last few minutes of cooking, stir in the leafy greens until wilted, then remove from heat. Divide between large soup bowls and serve immediately. Makes two servings.

Per Serving: 570 kcal, 25 grams protein, 22 grams fat, 67 grams carbohydrate, 12 grams fibre



SALMON SALAD

- 150 g shredded romaine lettuce (or lettuce of choice)
- 113.6 g baked salmon
- 90 g broad beans, cooked
- 2 small potatoes, baked & halved
- Homemade salad dressing (See below for instructions.)

Bake salmon fillet (4-6 minutes at 230 degrees Celsius). Combine salad greens, beans, and potatoes. Top with salmon fillet and drizzle with homemade salad dressing.

Homemade Salad Dressing

- 3:1 oil to vinegar (or lemon juice)
- Add a dash of soy sauce or sea salt
- Add 2 teaspoons honey or maple syrup
- Add cashews or almond butter
- Add flavour with herbs and spices of choice

Per Serving: 575 kcal, 38 grams protein, 46 grams carbohydrates, 12 grams fat, 8.5 grams fibre

YOUR SUPPORT

We realise starting a new regime is an important commitment, and you will need all the help and support you can get to reach your weight management goals in a reasonable amount of time.

A SUPPORTIVE COMMUNITY

We support our Customers with online tools and resources, as well as the IsaBody Challenge®.

IsaBody Challenge®

Join the IsaBody™ community for support, motivation and to help you stay on track. Register now for the IsaBody Challenge, a 16-week total transformation challenge that supports you with a network of people who love the Isagenix products and are there to help you achieve your goals. Complete the Challenge and earn a £150/€165 product coupon, plus have the chance to win amazing prizes. Learn more at IsaBodyChallenge.com.

ONLINE TOOLS & RESOURCES

Isagenix has developed a library of online tools with you in mind. We encourage you to visit our websites and explore the many tools that are available to help you better understand our culture, products and philosophies about health and wellness.

Isagenix.com is our global website where you can learn more about the company and our products, shop online and log in to your Back Office.

EU.IsaFYI.com is your source for the latest Isagenix news and updates, product information, success stories, promotions and programmes.

IsagenixBusiness.com is the official Isagenix business training system. On this site, you can learn how to get paid for sharing Isagenix products with others and more!

StartYourLife.com is where you'll see how a growing team of young people, aged 18–35, who are striving to lead extraordinary lives and helping others do the same.



Follow Isagenix on Facebook. Join our worldwide community of product users.

Meet thousands of people like you who have successfully reached their goals and enjoy a healthy lifestyle. You might even find that you are an inspiration to others on the same journey.

TIPS FOR SUCCESS

Set realistic expectations. Most people don't put on weight in just a few days, so remember that it will take time to achieve your goals. It's not a race; it's about developing a healthy lifestyle.

Schedule Cleanse Days¹ to suit you. Selecting a busy day may keep your mind off snacking.

Drink enough water to stay well hydrated.

Reduce food cravings with balanced nutrition. Use all of your Isagenix products as recommended to ensure your body is getting the right nutrition everyday.

Increase your daily activity to maximise your weight loss goals. You don't have to start training for a marathon; even simply taking the stairs instead of the lift will help you to move more throughout the day.



¹ A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.

YOUR NEXT STEP

Once you have reached your goals, you want to maintain them! Incorporating Isagenix nutritional products and healthy eating habits into your lifestyle will help you to stay on track.



Jon Bridges

Isagenix Customer since 2017
2017 UK IsaBody Challenge
Finalist



COMPLETED
CHALLENGES: 1

ISAGENIX SOLUTION UTILISED:
WEIGHT MANAGEMENT

To find out more about
the IsaBody Challenge, visit
IsaBodyChallenge.com.

Jon is proof that success doesn't happen overnight. Your final goals may require more than one Isagenix System, but with consistency and determination, Isagenix can help you continue to achieve the results you want!

YOUR OPPORTUNITY

Do you know someone who could benefit from the system that helped you to achieve success? Or perhaps one of our incredible solutions for Energy & Performance? If the answer is yes, you could earn product coupons for referrals or even earn income and build a business.

Visit Isagenix.com to find out more.

FAQ

Q: What are the benefits of a Cleanse Day¹?

A: Cleanse Days¹ help to kick-start your body's own detoxification systems. Isagenix Nourish for Life is specially formulated to provide your body with nourishment and support.

Q: What should I expect during the first few days of my journey?

A: During the first week of your journey, be patient with your body and understand it's the beginning of a transformation. The introduction of nutritious and scientifically supported Isagenix products will begin to give your body what it needs. The products will help you prepare for an efficient weight management journey. If you follow your system as recommended, you should begin to see results and feel the difference.

Q: Should I schedule a Cleanse Day¹ if I plan to exercise?

A: Yes, you can exercise while following the recommended Cleanse Day¹ schedule for your Isagenix System. However, due to the low calorie intake on Cleanse Days¹, our suggestion is to schedule Cleanse Days¹ on 'rest days' from your weekly workout regime. If you choose to be active on Cleanse Days¹, do so with moderation and rely on AMPED Hydrate, IsaDelight and Isagenix Snacks to help you get through the day. It may also prove helpful to go to bed earlier on Cleanse Days¹ to avoid the urge for late-night snacking.

Q: Can I add fruit or other ingredients to my IsaLean Shake?

A: You can customise your IsaLean Shake to suit your taste and needs. Keep in mind that adding fruit or other ingredients to your IsaLean Shake increases the calorie intake.

Q: If I feel tired or have a headache, should I continue my system?

A: Fatigue and a headache are often signs your body is not getting enough fluids or you might be experiencing low blood sugar. Consider eating a healthy snack and be sure to stay properly hydrated. If symptoms continue, please consult your doctor.

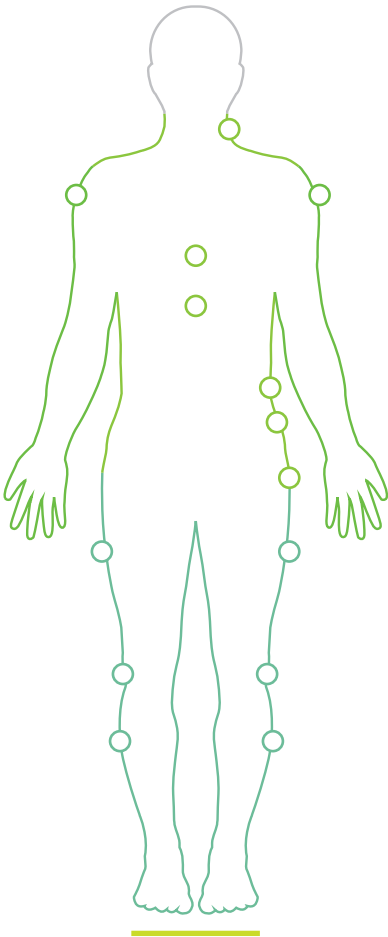
Q: Can I schedule more than two consecutive Cleanse Days¹?

A: No. You may schedule up to two consecutive Cleanse Days¹ per week to help you maximise your weight management efforts but no more than four days a month.

¹ A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.

MEASUREMENT TRACKER

	Start	Day 3	Day 9	Day 30	Goal
Weight					
Core					
Neck					
Chest					
Diaphragm					
Waist					
Abdomen					
Buttocks					
Arms					
L Upper Arm					
R Upper Arm					
Legs					
L Upper Thigh					
R Upper Thigh					
L Upper Knee					
R Upper Knee					
L Calf					
R Calf					



Tracking your measurements is a great way to gauge your success. Centimetres lost are just as important to your weight management success as your actual weight.

BUILD YOUR OWN CALENDAR

S=Shake Day

C=Cleanse Day¹

SHOULD I CLEANSE 1 OR 2 DAYS¹?

Within our Weight Management Systems, we suggest to schedule a Cleanse Day¹ at least one day a week, but you can certainly schedule back-to-back Cleanse Days¹ to maximise your weight management results. Please note that you should never exceed two consecutive Cleanse Days¹.

For other calendar options, see page 11.

¹ A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit isagenix.com.





Een **gemakkelijke** weg naar een gezondere jij

Oplossingen voor **gewichtsbeheersing**





Welkom bij Isagenix

Wij feliciteren je namens de duizenden succesvolle gebruikers van Isagenix-producten wereldwijd met de start van een reis die je gezondheid kan transformeren.

Deze gids is bedoeld om je te helpen nog succesvoller te worden. Hij is eenvoudig en makkelijk te volgen, werd ontwikkeld door experts en wordt gebruikt door mensen zoals jij, mensen die hun doelen hebben bereikt en een gezondere levensstijl nastreven die ze voor de rest van hun leven kunnen handhaven.

Het is ons doel om jou de controle over je gezondheid te geven en je te leren hoe je deze voedzame producten en gezonde eetgewoontes in je eigen levensstijl kunt opnemen. In deze gids kun je meer lezen over de talrijke hulpmiddelen die wij hebben ontwikkeld om je daarbij te helpen. Als je vragen over een product hebt, kun je contact opnemen met je lokale klantendienst of kun je terecht op Isagenix.com.

Voor jouw succes!

Jim, Kathy en Erik Coover
Eigenaars van Isagenix



A woman with blonde hair, wearing a light blue long-sleeved shirt and dark blue leggings, is running on a paved path on a golf course. She is smiling and looking towards the camera. The background features a lush green golf course with several palm trees and a building in the distance. The path is lined with small, dark, conical garden lights.

Deze gids bestaat uit zes delen:

AAN DE SLAG 24

JOUW PRODUCTEN 26

JOUW SYSTEMEN 28

JOUW ONDERSTEUNING 34

JOUW VOLGENDE STAP 36

JOUW HULPBRONNEN 37

Jenn Lenz

Klant van Isagenix sinds 2013

AAN DE SLAG

- Bepaal je doelen
- Maak je belofte
- Maak een foto van jezelf
- Meet je lichaamsafmetingen

Je persoonlijke belofte en je visieverklaring helpen je om je nog beter aan je voornemens te houden en geven je tevens informatie over de personen in je ondersteuningsteam. Dit is een van de belangrijkste stappen om je op weg te helpen, dus neem er de tijd voor en overweeg alles zorgvuldig.

PERSOONLIJKE BELOFTE EN VISIEVERKLARING

Ik _____, ben vastberaden om mijn eigen gezondheid en mijn kwaliteit van leven radicaal te veranderen. Het is mijn doel om mijn streefgewicht van _____ te bereiken en te handhaven door _____ kilo af te vallen en mijn spiermassa op te bouwen.

Mijn redenen

Ik weet dat mijn gezondheid en algemene kwaliteit van leven aanzienlijk zullen verbeteren als ik hierin slaag, en dat dit mij zal helpen mijn streefgewicht te bereiken. Elke dag dat ik dichterbij mijn doel kom, wordt mijn leven beter omdat ik dan in staat ben om _____.

Mijn ondersteuningsteam

Mijn sponsor is _____. Mijn sponsor is er niet alleen om mij te steunen, aan te moedigen en te adviseren, maar ook om vragen te beantwoorden en mij op weg te helpen naar een gezondere, nieuwe levensstijl.

Ik zal mezelf omgeven met positieve mensen die mij zullen steunen en die begrijpen hoe belangrijk mijn Isagenix-programma voor mij is. De leden van mijn ondersteuningsteam zijn:

Handtekening: _____ Datum: _____

Handtekening van sponsor: _____ Datum: _____



De weergegeven afbeelding dient
alleen voor marketingdoeleinden.



Laura Hallett

Isagenix Customer since 2017
2017 UK IsaBody Challenge
Finalist



COMPLETED
CHALLENGES: 1

ISAGENIX SOLUTION UTILISED:
WEIGHT MANAGEMENT

JOUW WEG NAAR SUCCES BEGINT HIER.

- 1 Gewichtsverlies is belangrijk, maar het is ook belangrijk dat je centimeters verliest. Meet je lichaamsafmetingen en volg je succes met onze gebruiksvriendelijke tracker (zie pagina 38). Concentreer je op hoe je je voelt en hoe je kleren passen in plaats van alleen op het gewicht dat de weegschaal aangeeft te letten.
- 2 Deel de doelen die je in je persoonlijke belofte en visieverklaring hebt vastgelegd met de leden van je ondersteuningsteam en nodig ze uit om jouw transformatie samen met je te beleven. Vraag je sponsor hoe je betaald kunt worden door Isagenix-producten met anderen te delen.
- 3 Volg het maandprogramma en de planner voor Shake Dagen en Detoxdagen¹ op pagina 30 en 31 om je eraan te herinneren wanneer je elk product moet nemen.
- 4 Koop gezond eten en plan smakelijke maaltijden. Beperk verleiding door geen ongezond eten en snacks in huis te halen, zoals koolzuurhoudende dranken, zoete snacks en ander 'junkfood'. Raadpleeg de maaltijd ideeën op pagina 32.
- 5 Lees je visieverklaring elke dag.
- 6 Doe mee aan de IsaBody Challenge® om je te helpen je transformatie te verwezenlijken en een productcoupon ter waarde van €165 te verdienen. Lees meer hierover op IsaBodyChallenge.com.

¹ Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssysteem van je lichaam voedt en verkrikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

De in deze publicatie afgebeelde resultaten voor gewichtsverlies en levensstijl kunnen variëren, afhankelijk van het inspanningsniveau, hoe goed een caloriearm dieet wordt gevolgd en lichaamsgesteldheid. De resultaten werden verkregen toen Isagenix-producten werden inbegrepen als onderdeel van een gezonde levensstijl met regelmatige lichaamsbeweging, gepaste portiecontrole en een gevarieerd en uitgebalanceerd dieet om de gewenste doelen te behalen. Zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en personen met een medische aandoening worden aangeraden een arts te raadplegen alvorens Isagenix-producten te gebruiken of andere veranderingen in hun dieet door te voeren.

JOUW PRODUCTEN

Wat Isagenix zo uniek en speciaal maakt, is onze no-nonsense aanpak van productsamenstelling en onze handige systemen.

Neem even de tijd om je vertrouwd te maken met de voedzame en verrukkelijke producten die je gaat gebruiken.

1. IsaLean™ Shake

IsaLean Shake is een uitgebalanceerde maaltijdvervanger met wei- en melkeiwitten, essentiële koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen.

2. Nourish for Life™

Nourish for Life is een natuurlijke drankmix met bessensmaak die een mengsel van B-vitaminen bevat ter ondersteuning van de lichaamsfuncties¹, vermindering van vermoeidheid en moeheid² en stimulering van een normale, energieafgevend stoffwisseling³. Nourish for Life kan worden gebruikt voor de dagelijkse verkwikking en is een fundamenteel onderdeel van Detoxdagen⁴.

3. Ionix® Supreme

Een dagelijkse botanische tonic speciaal samengesteld ter ondersteuning van het algehele welzijn.

4. Isagenix Snacks™

Voedingsrijke kleine snacks ter ondersteuning van je stofwisseling tussen de maaltijden en op Detoxdagen⁴.

5. IsaDelight™

Individueel verpakte chocolaatjes zonder schuldgevoel, met groene thee, aminozuren en B-vitaminen.



6. Thermo GX™

Een dagelijks supplement met chroom en niacine ter ondersteuning van de stofwisseling en energieproductie van je lichaam⁵. Bovendien bevat dit supplement cayenne en groene thee.

7. IsaMove™

Een dagelijks supplement dat je inneemt voordat je gaat slapen met 200 mg magnesium, psyllium en pepermunt. Magnesium ondersteunt de natuurlijke lichaamsfuncties⁶ terwijl je slaapt.

8. e-Shot™

Een handige cafeïneboost, met natuurlijke, plantaardige cafeïne.

9. AMPED™ Hydrate

Een verfrissende, hydraterende sportdrank, verrijkt met vitamine C, B-complex en een uniek mengsel van koolhydraat-elektrolyt⁷.

10. IsaLean® Bar

Een verrukkelijke, eiwitrijke reep waarmee je jouw gezonde levensstijl kunt handhaven, zelfs onderweg.

11. Whey Thins™

Heerlijke, hartige eiwitrijke snacks in handige individuele verpakkingen van 100 kcal.

- 1 Vitamine B6 draagt bij aan de normale functionering van het zenuwstelsel en het psychologische en immuunsysteem. Riboflavine (B2) draagt bij aan de normale functionering van het zenuwstelsel en gezichtsvermogen. Thiamine draagt bij aan de normale functionering van het hartsysteem.
- 2 B-vitamines [B6, B12 en niacine (B3)] dragen bij aan het verminderen van vermoeidheid en moeheid.
- 3 Vitamine B12 draagt bij aan een normale, energieafgeevende stofwisseling.
- 4 Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssysteem van je lichaam voedt en verkijkt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.
- 5 Bevat niacine en chroom. Niacine levert een bijdrage aan een normale, energieafgeevende stofwisseling. Chroom levert een bijdrage aan een normale, macronutriënte stofwisseling.
- 6 Bevat magnesium, wat bijdraagt aan een normale energieafgeevende stofwisseling, functionering van het zenuwstelsel, de spierfunctie en een normale eiwitsynthese.
- 7 Koolhydraat-elektrolyt oplossingen leveren een bijdrage aan het uithoudingsvermogen tijdens langdurig sporten en verbeteren de absorptie van water.



De weergegeven afbeelding dient alleen voor marketingdoeleinden.

JOUW SYSTEMEN

Isagenix biedt een keuze aan systemen voor gewichtsbeheersing. Elk van deze systemen is een combinatie van Shake Dagen en Detoxdagen¹, die je lichaam ondersteunen terwijl jij aan fantastische resultaten werkt.



Gewichtsbeheersing Premium Pakket

Het beste pakket voor succesvolle gewichtsbeheersing! Dit pakket omvat het gewichtsverliesstelsel van 30 dagen en aanvullende producten ter ondersteuning van jouw doelstellingen en levensstijl. Ook bevat het allerlei items die je met familie en vrienden kunt delen.

- Ondersteunt de dagelijkse voeding als onderdeel van jouw doelstelling voor gewichtsverlies of gewichtsbeheersing
- Kies je favoriete IsaLean™ Shake-smaken
- Inclusief een gratis jaarlidmaatschap
- Inclusief een evenementcoupon die 1 jaar geldig is
- Inclusief Isagenix-accessoires: IsaBlender™ en IsaShaker™

Het pakket bestaat uit:

4 IsaLean™ Shakes (elke smaak), **2** IsaLean repen (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **2** Whey Thins™ (White Cheddar), **1** Thermo GX™, **1** Isagenix Snacks™, **1** IsaMove™, **3** e-Shot™ (6 stuks), **1** AMPED™ Hydrate (sappige sinaasappel), **1** IsaDelight™ doos (any flavours), **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, **1** systeemhandleiding, **1** evenementcoupon en een gratis jaarlidmaatschap

¹ Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingsystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.



30-daags systeem voor gewichtsverlies

Speciaal ontworpen om met gewichtsverlies te beginnen en je doelstellingen te realiseren met een uitgebalanceerde dagelijkse voeding.

Het systeem omvat:

4 IsaLean™ Shakes (elke smaak), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **1** Thermo GX™, **1** Isagenix Snacks™ en **1** IsaMove™



Dagelijks systeem voor gewichtsbeheersing

Ideaal voor mensen die een gezond gewicht willen handhaven met een uitgebalanceerde dagelijkse voeding.

Het systeem omvat:

2 IsaLean™ Shakes (elke smaak), **1** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **1** Thermo GX™ en **1** Isagenix Snacks™

ONS SYSTEEM VOOR GEWICHTS- BEHEERSING IS HEEL GEMAKKELIJK TE GEBRUIKEN.



TIP

Voor een snack onderweg is er niets beter dan een **IsaLean™ Bar**²! Eet er een als ochtend- of middagsnack om trek in chocolade te voorkomen.



TIP

Zorg dat je in de loop van de dag goed gehydrateerd blijft om de natuurlijke functies van je lichaam te ondersteunen. We raden je aan om elke dag ten minste acht 235 ml glazen water te drinken. Zorg dat je tijdens en na het sporten voldoende drinkt en vervang elektrolyten met producten zoals AMPED™ Hydrate².

SHAKE DAGEN

Voor een succesvol programma **vervang je conventionele maaltijden door twee IsaLean Shakes** per dag en eet je voor je lunch of avondmaaltijd één gezonde maaltijd van 400-600 kcal.¹

ONTBIJT

1 IsaLean Shake
1 Thermo GX capsule
1 portie Ionix Supreme

OCHTENDSNACK (optioneel, see below)

LUNCH

1 IsaLean Shake
1 Thermo GX capsule

MIDDAGSNACK (optioneel, see below)

AVONDMAALTIJD

Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal
1-2 IsaMove capsules voordat je naar bed gaat⁴

SNACK OPTIONS

1 bag of Whey Thins²
½ IsaLean Bar²
1 serving e-Shot²
1 serving AMPED Hydrate²
4-6 Isagenix Snacks
1 piece of fruit

Zie pagina 32 voor maaltijd ideeën. De hierboven vermelde optionele porties en extra items die niet in je Isagenix-systeem zijn opgenomen, zoals een groot aantal van de snackopties, moeten apart worden gekocht.

1 Voor gewichtsbeheersing vervang je één maaltijd door een IsaLean Shake en geniet je van twee gezonde maaltijden van 400-600 kcal per dag.

2 Product is niet inbegrepen in het 30-daagse 30-daagse systeem voor gewichtsverlies of het dagelijkse systeem voor gewichtsbeheersing en moet apart worden gekocht.

DETOXDAGEN³

Geniet vier keer per dag van een 118 ml portie Nourish for Life, met snacks en dranken tussendoor om ervoor te zorgen dat je gehydrateerd blijft.

ONTBIJT

118 ml Nourish for Life
1 portie Ionix Supreme

LUNCH

118 ml Nourish for Life

HALVERWEGE DE MIDDAG

118 ml Nourish for Life

AVOND

118 ml Nourish for Life
1-2 IsaMove capsules voordat je naar bed gaat⁴

ENJOY

4-6 Isagenix Snacks throughout the day

CHOOSE

Up to 2 snacks a day from the options below. 1 mid-morning and 1 early evening.

SNACK OPTIONS

1-2 IsaDelight (choose from two delicious flavours)²
¼ apple or pear
1 serving AMPED Hydrate (if exercising)²
1 serving e-Shot²
1 bag of Whey Thins²

3 Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssysteem van je lichaam voedt en verwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

4 Product is niet inbegrepen in het dagelijkse systeem voor gewichtsbeheersing en moet apart worden gekocht.

Gebruik deze kalenders om je door je systeem te leiden. Zie pagina 39 om te bepalen welke Detoxdagoptie³ het beste voor je is, of om je eigen kalender te maken.

PREMIUM PACK OF 30-DAAGS SYSTEEM VOOR GEWICHTSVERLIES: OPTIE A: 1 DETOXDAG ³ PER WEEK						
Dag 1 S**	Dag 2 S**	Dag 3 D	Dag 4 S	Dag 5 S	Dag 6 S	Day 7 S
Dag 8 S	Dag 9 S	Dag 10 D	Dag 11 S	Dag 12 S	Dag 13 S	Day 14 S
Dag 15 S	Dag 16 S	Dag 17 D	Dag 18 S	Dag 19 S	Dag 20* S	Day 21 S
Dag 22 S	Dag 23 S	Dag 24 D	Dag 25 S	Dag 26 S	Dag 27 S	Day 28 S
Dag 29 S	Dag 30 S					

PREMIUM PACK OF 30-DAAGS SYSTEEM VOOR GEWICHTSVERLIES: OPTIE B: OPEENVOLGENDE DETOXDAGEN ³						
Dag 1 S**	Dag 2 S**	Dag 3 D	Dag 4 D	Dag 5 S	Dag 6 S	Dag 7 S
Dag 8 S	Dag 9 S	Dag 10 D	Dag 11 D	Dag 12 S	Dag 13 S	Day 14 S
Dag 15 S	Dag 16 S	Dag 17 S	Dag 18 S	Dag 19 S	Dag 20* S	Day 21 S
Dag 22 S	Dag 23 S	Dag 24 S	Dag 25 S	Dag 26 S	Dag 27 S	Day 28 S
Dag 29 S	Dag 30 S					

DAGELIJKS SYSTEEM VOOR GEWICHTSBEHEERSING						
Dag 1 S**	Dag 2 S**	Dag 3 D	Dag 4 S	Dag 5 S	Dag 6 S	Dag 7 S
Dag 8 S	Dag 9 S	Dag 10 S	Dag 11 S	Dag 12 S	Dag 13 S	Day 14 S
Dag 15 S	Dag 16 S	Dag 17 D	Dag 18 S	Dag 19 S	Dag 20* S	Day 21 S
Dag 22 S	Dag 23 S	Dag 24 S	Dag 25 S	Dag 26 S	Dag 27 S	Day 28 S
Dag 29 S	Dag 30 S					

* Schrijf je in voor Autoship, dan weet je zeker dat je voldoende producten voor de volgende maand hebt. Vraag je sponsor om meer informatie hierover.

** Voorafgaand aan je eerste Detoxdag worden twee Shake Dagen aanbevolen. Deze dagen helpen in het lichaam een omgeving te scheppen die de reinigingseffecten versterkt. Zorg ervoor dat je nooit meer dan twee opeenvolgende Detoxdagen doet.

S = Shake Dag D = Detoxdag

HET HOOFDGERECHT

Als je geen maaltijd door een verrukkelijke IsaLean Shake vervangt, is het belangrijk dat je een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal eet. Deze moet het juiste evenwicht tussen eiwitten, koolhydraten en vetten hebben, en moet je allerlei verschillende vitamines en mineralen geven. Volg de onderstaande suggesties om gemakkelijk een lekkere en gezonde maaltijd te bereiden.

VETTEN

Het is essentieel dat je ook bepaalde vetten in je dieet opneemt. Maar alle vetten zijn calorierijk en moeten daarom slechts in beperkte hoeveelheden in het dieet worden opgenomen. Onverzadigde vetten zijn gezonder en zijn doorgaans van plantaardige bronnen afkomstig.

- Olijfolie
- Koolzaadolie
- Zonnebloemolie
- Spreads met verlaagd vetgehalte

MICRONUTRIËNTEN

Vitamines en mineralen zijn essentieel voor een goede functionering van je lichaam en om gezond te blijven. Groenten en fruit zijn een uitstekende bron van vele vitamines en mineralen, dus die moeten in je maaltijden worden opgenomen. Probeer om in de loop van de week een variëteit van verschillende soorten groente en fruit te eten. We halen ook veel micronutriënten uit andere voedselgroepen, dus het is belangrijk om het juiste evenwicht te vinden, zoals in dit model aangegeven.

- Verse, diepgevroren, gedroogde en ingeblikte groenten en fruit, zoals meloen, banaan, bessen, tomaten, broccoli, mais
- Gerechten met groente en fruit, zoals soepen en stoofschotels



EIWITTEN

Wat je doel ook is, eiwitten zijn essentieel voor elke cel in je lichaam. Eiwitten geven je aminozuren en aangezien bepaalde aminozuren niet door je lichaam geproduceerd kunnen worden, moeten deze uit je dieet komen. Eiwitten helpen spieren op te bouwen en te repareren.

- Witte vis, zoals schelvis en schol
- Vette vis, zoals makreel en zalm
- Zuivelproducten met verlaagd vetgehalte
- Bonen en peulvruchten
- Gevogelte
- Varkensvlees
- Rundvlees/lamsvlees
- Eieren
- Linzen

ZETMEELRIJKE KOOLHYDRATEN

Voor brandstof geeft je lichaam de voorkeur aan koolhydraten, die je energie voor je dagelijkse activiteiten en lichaamsfuncties geven. Zetmeelrijk voedsel kan tevens vezels leveren, die belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering.

- Aardappelen
- Rijst
- Volkoren granen, zoals quinoa
- Ontbijtgranen

VOORBEELDRECEPTEN

Zuivelvrij/veganistisch



GEVULDE LINZEN- EN GROENTESOEP

- 200 g gedroogde linzen, gespoeld
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 87,5 g rode paprika, in blokjes gesneden
- 1 kleine wortel, geschild en in stukjes gesneden
- 3 eetlepels olijfolie
- 705 ml groentebouillon met verlaagd zoutgehalte
- 300 g verse bladgroenten, zoals spinazie, boerenkool of snijbiet, gewassen en grof gehakt, stengels verwijderd

Optioneel: verse citroenschijfjes om te serveren

Doe de linzen in een middelgrote pan en vul die met water totdat de linzen ongeveer 5 cm onder water staan. Breng het water aan de kook en laat de linzen 20 minuten op een middelhoge vlam sudderen, of totdat ze gaar zijn. Giet de linzen af en spoel ze onder koud water.

Verwarm de olijfolie ondertussen in een soeppan. Voeg de knoflook, paprika en wortel toe en kook die totdat ze gaar zijn. Voeg de afgegoten linzen en bouillon toe en breng het geheel aan het sudderen. Roer in de laatste paar minuten van het koken de bladgroenten in de soep totdat deze zacht zijn en neem de pan van het fornuis. Schep de soep in grote soepkommen en serveer onmiddellijk. Genoeg voor twee porties.

Per portie: 570 kcal, 25 gram eiwitten, 22 gram vet, 67 gram koolhydraten, 12 gram vezels



ZALMSALADE

- 150 g in reepjes gesneden romeinse sla (of sla van je keuze)
- 113,6 g gebakken zalm
- 90 g tuinbonen, gekookt
- 2 kleine aardappelen, gepoofd en gehalveerd
- Zelfgemaakte dressing (zie hieronder voor instructies.)

Bak de zalmfilet in de oven (4-6 minuten op 230 graden Celsius). Combineer de sla, bonen en aardappelen. Plaats de zalmfilet erbovenop en besprenkel met je zelfgemaakte dressing.

Zelfgemaakte dressing

- 3:1 olie op azijn (of citroensap)
- Voeg een scheutje sojasaus of wat zeezout toe
- Voeg 2 theelepels honing of ahornstroop toe
- Voeg cashewnoten of amandelboter toe
- Breng het geheel op smaak met de kruiden en specerijen van je keuze

Per portie: 575 kcal, 38 gram eiwitten, 46 gram koolhydraten, 12 gram vet, 8,5 gram vezels

JOUW ONDER- STEUNING

We weten dat beginnen met een nieuw regime een belangrijke beslissing is en je zult alle hulp en ondersteuning nodig hebben om je gewicht binnen een redelijk tijdsbestek onder controle te krijgen.

EEN BEHULPZAME GEMEENSCHAP

We steunen onze klanten met online tools en hulpbronnen, en met de IsaBody Challenge®.

IsaBody Challenge®

Word lid van de IsaBody™ Community voor steun en motivatie en om je te helpen op het goede pad te blijven. Registreer je vandaag nog voor de IsaBody Challenge. Het is een uitdaging om in 16 weken een totale transformatie te ondergaan, waarbij je wordt gesteund door een netwerk van mensen die dol zijn op de producten van Isagenix en klaar staan om je te helpen je doelen te bereiken. Voltooi de uitdaging, verdien een productcoupon ter waarde van €165 en maak kans op fantastische prijzen. Lees meer hierover op IsaBodyChallenge.com.

ONLINE TOOLS EN HULPBRONNEN

Isagenix heeft met jou in gedachten een hele bibliotheek van online hulpmiddelen ontwikkeld. We raden je aan om onze websites te bezoeken en de talrijke tools te verkennen om meer inzicht te krijgen in onze cultuur, onze producten en onze filosofieën over welzijn en gezondheid.

Isagenix.com is onze wereldwijde website waar je meer aan de weet kunt komen over het bedrijf en onze producten, online kunt shoppen en je bij je eigen Back Office kunt aanmelden.

EU.IsaFYI.com is jouw bron voor het laatste nieuws en updates over Isagenix, productinformatie, succesverhalen, promoties en programma's.

IsagenixBusiness.com is het officiële zakelijke trainingssysteem van Isagenix. Op deze site wordt onder meer uitgelegd hoe je betaald kunt worden als je Isagenix-producten met anderen deelt!

StartYourLife.com is waar je een groeiend team jonge mensen van 18 tot 35 jaar ontmoet, die een buitengewoon leven willen leiden en anderen helpen hetzelfde te doen.



Volg Isagenix op Facebook. Word lid van onze wereldwijde gemeenschap van productgebruikers.

Ontmoet duizenden mensen die het als jij met succes hun doelen hebben bereikt en van een gezonde levensstijl genieten. Misschien ben jij zelfs een inspiratie voor anderen op dezelfde reis.

TIPS VOOR SUCCES

Zorg dat je verwachtingen realistisch zijn. De meeste mensen komen niet aan in zomaar een paar dagen, dus houd er rekening mee dat het een tijd zal duren om je doelen te bereiken. Het is geen race; het gaat om het ontwikkelen van een gezonde levensstijl.

Pas je Detoxdagen¹ aan je eigen schema aan. Als je een drukke dag kiest, is het makkelijker om niet aan tussendoortjes te denken.

Drink voldoende water om goed gehydrateerd te blijven.

Voorkom lekkere trek met een uitgebalanceerde voeding. Gebruik al je Isagenix-producten zoals aanbevolen om ervoor te zorgen dat je lichaam elke dag de juiste voeding krijgt.

Voer je dagelijkse activiteiten op om je van optimale resultaten te verzekeren. Je hoeft heus niet voor een marathon te trainen; gewoon de trap in plaats van de lift nemen helpt je al om overdag meer te bewegen.



¹ Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingsystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar [isagenix.com](https://www.isagenix.com) voor meer informatie over Detoxdagen.

JOUW VOLGENDE STAP

Wanneer je je doelen hebt bereikt, wil je je daar natuurlijk aan houden! Als je de voedzame producten van Isagenix en gezonde eetgewoontes in je dagelijkse routine opneemt, blijf je op het goede pad.



Jon Bridges

Isagenix Customer since 2017
2017 UK IsaBody Challenge
Finalist



COMPLETED
CHALLENGES: 1

ISAGENIX SOLUTION UTILISED:
WEIGHT MANAGEMENT

To find out more about
the IsaBody Challenge, visit
IsaBodyChallenge.com.

Jon is het bewijs dat succes niet binnen een dag of twee mogelijk is. Om je definitieve doelen te bereiken, heb je misschien meer dan één Isagenix-systeem nodig, maar als je consistent en vastberaden blijft, kan Isagenix je helpen de gewenste resultaten te boeken!

JOUW KANS

Ken jij iemand die baat zou kunnen hebben bij het systeem waarmee jij succes hebt geboekt? Of iemand die misschien geïnteresseerd is in een van onze ongelooflijke oplossingen voor energie en prestatie? Als het antwoord Ja is, kun je voor verwijzingen productcoupons verdienen of zelfs inkomen verdienen en een business opbouwen.

Ga naar Isagenix.com voor meer informatie hierover.

VEELGESTELDE VRAGEN

V: Wat zijn de voordelen van een Detoxdag¹?

A: Detoxdagen¹ geven de ontgiftingssystemen van je lichaam een kickstart. Isagenix Nourish for Life is speciaal samengesteld om je lichaam voeding en ondersteuning te bieden.

V: Wat kan ik gedurende de eerste dagen van mijn reis verwachten?

A: Wees tijdens de eerste week van je reis geduldig met je lichaam en houd er rekening mee dat dit slechts het begin van je transformatie is. De introductie van voedzame en wetenschappelijk ondersteunde Isagenix-producten geeft je lichaam wat het nodig heeft. De producten helpen je met de voorbereiding op efficiënte gewichtsbeheersing. Als je het systeem zoals aanbevolen gebruikt, begin je resultaten te zien en het verschil te voelen.

V: Moet ik een Detoxdag¹ inplannen als ik van plan ben om te sporten?

A: Ja, je kunt sporten als je het aanbevolen programma voor Detoxdagen¹ voor jouw Isagenix-systeem volgt. Maar vanwege de lage calorie-inname op Detoxdagen¹ raden wij je aan om Detoxdagen¹ te houden op de 'rustdagen' in je wekelijkse workoutregime. Als je besluit om actief te zijn op Detoxdagen¹, doe dat dan met mate en gebruik AMPED Hydrate, IsaDelight en Isagenix Snacks om je door de dag heen te helpen. Het is misschien ook een goed idee om op Detoxdagen¹ vroeg naar bed te gaan om te voorkomen dat je laat op de avond aandrang krijgt om te snacken.

V: Kan ik fruit of andere ingrediënten aan mijn IsaLean Shake toevoegen?

A: Je kunt je IsaLean Shake aan je eigen smaak en behoeften aanpassen. Maar houd er wel rekening mee dat je calorie-inname toeneemt als je fruit of andere ingrediënten aan je IsaLean Shake toevoegt.

V: Moet ik doorgaan met mijn systeem als ik me moe voel of hoofdpijn heb?

A: Vermoeidheid en hoofdpijn zijn vaak tekenen dat je lichaam niet genoeg vloeistof krijgt of dat je een lage bloedsuikerspiegel hebt. Eet een gezonde snack en zorg ervoor dat je goed gehydrateerd blijft. Raadpleeg je arts als de symptomen aanhouden.

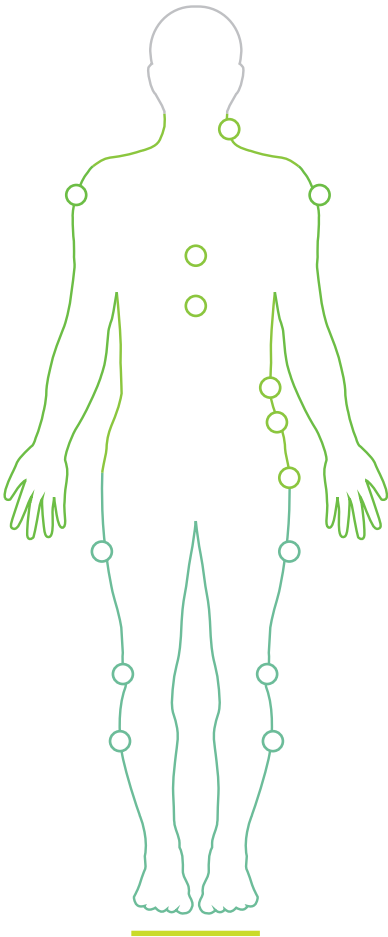
V: Kan ik meer dan twee opeenvolgende Detoxdagen¹ inplannen?

A: Nee. Je mag per week maximaal twee opeenvolgende Detoxdagen¹ inplannen om je te helpen je gewicht optimaal te beheersen, maar niet meer dan vier per maand.

¹ Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar [Isagenix.com](https://www.isagenix.com) voor meer informatie over Detoxdagen.

TRACKER VOOR JE LICHAAMSAFMETINGEN

	Start	Dag 3	Dag 9	Dag 30	Doel
Gewicht					
Core					
Nek					
Borst					
Middenrif					
Taille					
Buik					
Billen					
Armen					
L bovenarm					
R bovenarm					
Benen					
L bovenbeen					
R bovenbeen					
L boven de knie					
R boven de knie					
L kuit					
R kuit					



Je afmetingen bijhouden is een fantastische manier om je succes te meten. Verloren centimeters zijn even belangrijk voor het succes van je gewichtsbeheersing als je eigenlijke gewicht.

STEL JE EIGEN KALENDER SAMEN

S = Shake Dag

D = Detoxdag¹

MOET IK **1** OF **2** DETOXDAGEN¹ INPASSEN?

Als je onze systemen voor gewichtsbeheersing gebruikt, raden wij je aan ten minste één keer per week een Detoxdag¹ in te passen, maar je mag best twee opeenvolgende Detoxdagen¹ hebben om de resultaten te optimaliseren. Zorg er echter voor dat je nooit meer dan twee opeenvolgende Detoxdagen¹ hebt.

Zie pagina 31 voor de kalenderopties.

¹ Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssysteem van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.



