



**UN GUIDE SIMPLE POUR UN VOUS PLUS VIBRANT**  
Programmes Énergie

**ISAGENIX®**

Énergie—nous en voulons tous, nous en avons tous besoin.  
Et Isagenix vous l'offre. Pas les pointes et soubresauts.  
Pas la surdose de sucre et la baisse de sucre qui s'en suit.

Vous êtes sur le point de vivre un niveau d'énergie durable.

L'énergie est ce qui nous fait bouger.  
L'énergie est la façon dont nous vivons pleinement la vie.

C'est le carburant dans notre réservoir. C'est ce qui nous rend vivant.

## Bienvenue chez Isagenix®!

Au nom de centaines de milliers d'utilisateurs Isagenix à l'échelle mondiale, nous désirons vous féliciter d'avoir pris la décision de débiter un parcours qui transformera votre santé.

Ce guide est conçu pour vous aider à améliorer votre succès. Il a été élaboré par des experts, il est facile à suivre et il est utilisé par des gens comme vous qui ont réussi à atteindre leur objectif d'un style de vie plus sain; un style de vie qu'ils peuvent conserver pour le reste de leurs jours.

Notre objectif est que vous soyez en contrôle de votre santé et de vous aider à apprendre comment incorporer ces produits nutritionnels et ces habitudes alimentaires saines dans votre style de vie et celui de votre famille. Dans ce guide, vous vous familiariserez avec les différents outils qui vous sont disponibles. Si vous avez des questions concernant nos produits, appelez-nous au 877 877-8111 (sans frais) ou visitez [Isagenix.com](http://Isagenix.com) ou votre espace-gestion pour parler avec le service à la clientèle.

À votre réussite!

### **Erik Coover**

Vice-président principal du développement mondial



**Daniel Parten**  
Associé Isagenix depuis 2013



## TABLE DES MATIÈRES

- 3 Trousse de démarrage
- 5 Vos produits
- 7 Votre programme
- 13 Votre nouveau style de vie
- 15 Votre soutien

## TROUSSE DE DÉMARRAGE

- Établissez vos objectifs
- Engagez-vous
- Indiquez comment vous vous sentez
- Prenez votre photo

Votre engagement personnel et votre énoncé de la vision vous aideront à solidifier votre participation et à identifier votre équipe de soutien. Il s'agit d'une des étapes les plus importantes pour commencer; soyez réfléchi et prenez votre temps.



**ISABODY™**

**Daniel Parten**  
Finaliste IsaBody  
Challenge® 2016

## ENGAGEMENT PERSONNEL ET ÉNONCÉ DE LA VISION

Je, \_\_\_\_\_, suis entièrement engagé(e) à changer ma santé et ma qualité de vie. Mon objectif est d'être plus énergétique afin que je puisse \_\_\_\_\_.

### MON « POURQUOI »

Je sais que mon succès améliorera grandement ma santé, mon niveau d'énergie et ma qualité de vie en général. Ma vie sera bien meilleure à chaque jour me rapprochant de mon objectif parce que je pourrai

---

---

### MON ÉQUIPE DE SOUTIEN

Des recherches ont prouvé que des objectifs écrits ont plus de chance d'être atteints, et partager ceux-ci avec d'autres augmentera vos chances de succès.

Mon parrain/ma marraine est \_\_\_\_\_. Mon parrain/ma marraine n'est pas seulement là pour me soutenir, m'encourager et me conseiller, mais aussi pour répondre à mes questions et me guider tout au long de mon parcours vers un style de vie plus sain.

Je m'entourerai de personnes positives me soutenant et comprenant l'importance du programme Isagenix pour moi. Mon équipe de soutien comprend :

---

---

---

---

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Signature du parrain/de la marraine : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Si vous êtes enceinte ou allaitez, si vous êtes diabétique, si vous prenez des médicaments ou souffrez d'un trouble médical, ou encore, si vous commencez un programme de contrôle du poids, consultez votre médecin avant d'utiliser les produits Isagenix ou de faire tout autre changement à votre alimentation. Cessez l'utilisation du produit en cas de réactions indésirables.

# DITES-NOUS COMMENT VOUS VOUS SENTEZ

Quel niveau d'énergie ressentez-vous durant la journée?

1	Jour 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Jour 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Comment dormez-vous?

2	Jour 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Jour 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Combien de fois par jour ressentez-vous le besoin de boire une boisson gazeuse ou de consommer une collation sucrée?

3	Jour 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Jour 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Évaluez votre humeur durant la journée.

4	Jour 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Jour 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

À quel point est-il difficile de sortir du lit le matin?

5	Jour 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Jour 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Quels sont les premiers produits que vous utiliserez? Que prévoyez-vous commander de nouveau?

6	Jour 1	
	Jour 30	

# VOS PRODUITS

Ce qui rend Isagenix unique et efficace est notre approche sans compromis sur la formulation de produit et nos programmes de solutions pratiques.

Prenez un moment pour mieux connaître les produits nutritionnels et délicieux dont vous ferez l'expérience.



1



2



3



4

## 1. CAFÉ ISAGENIX

Le café Isagenix est un mélange commercial équitable fait à 100 pour cent de grains de café arabica cultivés à haute altitude. Notre café comprend un mélange spécial d'ingrédients visant à améliorer la saveur et aider à abaisser le taux d'acidité naturel du café.

## 2. e+™

Concentré énergétique savoureux de longue durée, e+ est fabriqué à partir de caféine végétale de source naturelle et d'adaptogènes pour vous aider à vous sentir plus réveillé et alerte mentalement.

## 3. IONIX® SUPREME

Ionix Supreme est un concentré quotidien à propriété botanique contenant des antioxydants aidant à demeurer en bonne santé.

## 4. BOISSON FRAPPÉE ISALEAN™

La boisson frappée IsaLean® est un substitut de repas équilibré avec protéine de lactosérum, des glucides nourrissants, de bons lipides, des vitamines et des minéraux.



Options de mélanges



Liquide ou Poudre



Options de saveurs



Grand contenant ou Sachets

Votre choix

## 5. BARRE ISALEAN

La barre IsaLean Bar est complète, possède un faible index glycémique et une nutrition parfaitement équilibrée en six saveurs délicieuses.

## 6. ISADELIGHT™

Les chocolats IsaDelight emballés individuellement contiennent des extraits de thé vert, des acides aminés et des antioxydants pour aider à combattre les fringales tout en vous laissant satisfait.

## 7. SLEEP SUPPORT & RENEWAL™

Sleep Support & Renewal est un vaporisateur de mélatonine naturelle et de nutriments complexes vous aidant à mieux vous reposer et à dormir une nuit entière.

## 8. AMPED™ HYDRATE

Le désaltérant AMPED Hydrate est une boisson sportive rafraîchissante enrichie de vitamine C, de complexe B et d'électrolytes.

## 9. BARRE FIBRE SNACKS™

Les barres Fibre Snacks™ sont succulentes, sans gluten et remplies de 5 grammes de fibres de qualité et 6 grammes de protéines; suffisant pour satisfaire toutes les fringales.



7



8



Options de saveurs



Grand contenant



Bâtonnets



5



Options de saveurs



6



Options de saveurs



9



Options de saveurs

# VOTRE PROGRAMME

Isagenix propose le programme Énergie classique; celui-ci est également offert en trousse personnalisée. Le programme est une combinaison de produits d'énergie, de protéine de qualité supérieure et de produits connexes visant à vous aider à demeurer attentif et à combattre la fatigue.



## RÉSULTATS GARANTIS, PLUS D'ÉCONOMIES



### PROGRAMME ÉNERGIE

Le programme Énergie offre un mélange de protéines de qualité supérieure et une nutrition exemplaire pour vous aider à améliorer votre santé et vous sentir vibrant d'énergie et attentif durant toute la journée.



### PROGRAMME ÉNERGIE PERSONNALISÉ

À la fin de votre programme Énergie, vous remarquerez peut-être que vous voulez plus d'un produit particulier ou même différents produits avec votre prochaine trousse. Le programme Énergie personnalisé vous donne les produits de base dont vous avez besoin pour un style de vie énergétique et un coupon vous permettant de choisir d'autres produits afin d'adapter votre programme selon vos besoins.

## COMMENT UTILISER

Le programme Énergie est conçu pour vous aider à mieux vous sentir durant la journée, mieux dormir la nuit, et à mener un style de vie plus sain en général. À l'intérieur, vous trouverez les outils nécessaires pour bien démarrer votre journée.



Remplacez un repas par jour avec une **boisson frappée IsaLean**. (Voir les pages 11 et 12 pour des idées de repas pour le reste de la journée.)



Savourez une tasse de **café Isagenix** ou un **concentré énergétique e+** le matin pour donner un petit coup de pouce à votre journée.



Les **collations Fibre Snacks** et **IsaDelight** sont deux options intéressantes pour combattre les fringales entre les repas, vous empêchant de consommer des collations malsaines.



**Sleep Support & Renewal** vous aide à mieux dormir afin que vous puissiez vous réveiller plus reposé.

Certaines personnes préfèrent prendre Ionix Supreme le matin.

## UNE SOLUTION ÉNERGÉTIQUE JUSTE POUR VOUS

Il n'existe pas de solution générale pour un style de vie plus sain et énergétique. Chaque personne utilise le programme différemment selon ses propres besoins. Voici deux exemples sur la façon dont vous pourriez utiliser votre programme Énergie.



### FEMMES

ayant besoin de  
1 600 à 1 800  
calories par jour\*



### HOMMES

ayant besoin de  
2 000 à 2 200  
calories par jour\*

#### Déjeuner

Boisson frappée ou barre IsaLean (210 à 270 calories)  
Café Isagenix (1 à 3 tasses)

#### Tôt le matin

e+ (35 calories)

#### Dîner

Repas entre 400 et 600 calories  
(voir les pages 11 et 12 pour des idées de repas.)

#### Milieu d'après-midi

Collations à base de fibres (150 calories)  
Yogourt grec, nature (100 calories)  
Ionix Supreme (25 calories)  
e+\*\* (35 calories)

#### Souper

Repas entre 400 et 600 calories  
(voir les pages 11 et 12 pour des idées de repas.)

#### Avant le coucher

1 IsaDelight (60 calories)  
Sleep Support & Renewal

#### Déjeuner

Boisson frappée IsaLean (210 à 270 calories)  
Yogourt grec avec un fruit ou des noix (160 à 240 calories)  
Café Isagenix (1 à 3 tasses)

#### Tôt le matin

Barre IsaLean (210 à 270 calories)  
e+ (35 calories)

#### Dîner

Repas entre 400 et 600 calories  
(voir les pages 11 et 12 pour des idées de repas.)

#### Milieu d'après-midi

Craquelins Whey Thins\*\*\*\* (100 calories)  
e+\*\* (35 calories)

#### Souper

Repas entre 400 et 600 calories  
(voir les pages 11 et 12 pour des idées de repas.)

#### Avant le coucher

Sleep Support & Renewal  
Ionix Supreme

\*Le besoin de calories peut varier selon l'âge, la taille, le poids et le niveau d'activité. Pour la santé en général, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer une activité physique d'intensité moyenne pendant au moins 150 minutes durant la semaine.

\*\*Des produits supplémentaires pourraient devoir être achetés dans un programme Énergie personnalisé.



**Ryan et Heidi Englebert**  
Associés Isagenix depuis 2011

## LE REPAS PRINCIPAL

Lorsque vous ne remplacez pas un repas avec une boisson frappée IsaLean, un repas adéquat d'environ 400 à 600 calories est essentiel pour un style de vie énergétique. Cela signifie qu'il doit être riche en nutriments et contenir la bonne quantité de protéines, de glucides, de lipides et de fibres. Suivez les suggestions ci-dessous pour préparer des repas santé faciles et délicieux.



**Taille de la portion :**  
Pouce

### BONS GRAS

- Huile de noix de coco
- Huile d'olive
- Avocat
- Autre huile de cuisson



**Taille de la portion :**  
Paume de la main

### PROTÉINES

- Volaille
- Bœuf/gibier/agneau
- Poisson
- Œufs
- Produit laitier faible en gras



**Taille de la portion :**  
2 doigts

### LÉGUMES

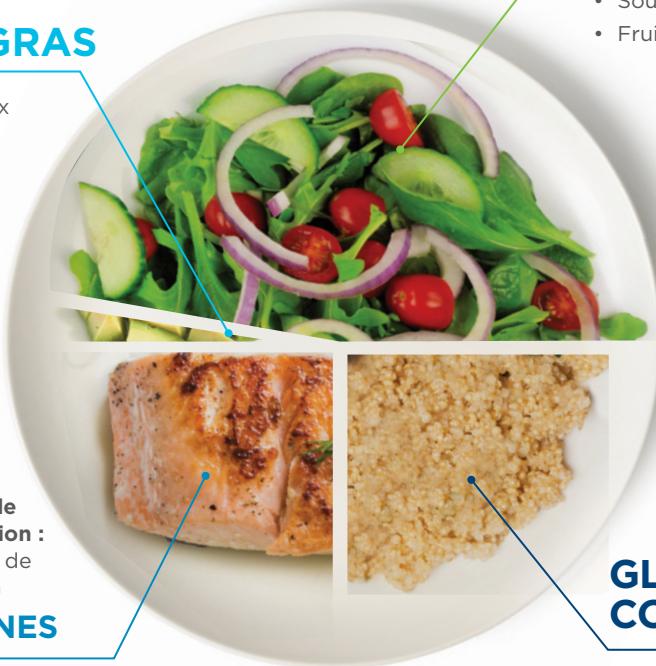
- Légumes crus
- Légumes cuits
- Soupes aux légumes
- Fruits frais



**Taille de la portion :**  
1 poing

### GLUCIDES COMPLEXES

- Produits céréaliers
- Quinoa
- Riz brun
- Pommes de terre douces ou ignames
- Céréales (sans sucre, grains entiers)
- Légumineuses





## AUBERGINES AU CARI ET À LA NOIX DE COCO

- 1 aubergine de taille moyenne
- 1 oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 tasses de champignons blancs, tranchés
- 1 tête de chou-fleur, hachée
- 1 tasse de tofu ferme, haché
- 1 boîte de 444 ml (15 oz) de pois chiches en conserve
- 2 tomates, épépinées et hachées
- 2 feuilles de basilic, en chiffonnade
- Poignée de pistaches, décortiquées

Coupez l'aubergine en deux, retirez la pulpe et coupez en cubes. (Mettre les coquilles de côté.) Hachez le chou-fleur au robot culinaire ou coupez à la main. Ajoutez les ingrédients dans une grande poêle antiadhésive et faites sauter pendant 5 minutes à feu faible à moyen. Ajoutez la sauce au cari (recette plus bas) et les tomates en mélangeant et faites cuire une minute supplémentaire. Séparez le mélange dans les deux coquilles d'aubergines, déposez sur une tôle à biscuits et faites cuire au four à 205 °C (400 °F) pendant 20 à 25 minutes. Garnissez avec le basilic et les pistaches.

### Sauce au cari et à la noix de coco

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de flocons de poivron rouge écrasés
- 1 c. à soupe d'ail émincé
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1c. à café de zeste de citron
- 1 tasse de lait de noix de coco allégé
- 1 c. à soupe de sauce soya

Dans une poêle sur un feu moyen à élevé, ajoutez l'huile d'olive et chauffez pendant environ 30 secondes. Ajoutez les flocons de poivron rouge, l'ail, la poudre de cari et le zeste de citron; faites sauter pendant 15 à 30 secondes. Ajoutez le lait de noix de coco et la sauce soya et amenez à ébullition. Faites cuire pendant environ 1 ½ minute ou jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement. Versez dans un bol.



## SALADE D'ÉPINARDS AVEC SOBA

- 1 poitrine de poulet, rôtie ou grillée
- 2 tasses de feuilles d'épinards
- 1 poivron rouge, tranché
- ¼ tasse quinoa (cuit)
- ½ tasse soba (cuit)
- Vinaigrette maison (la recette suit)

Mélangez dans un grand bol les épinards, les nouilles et le quinoa avec la vinaigrette de soya, de sésame et d'agrumes (recette ci-dessous). Transférez dans une assiette et recouvrez avec le poulet et les poivrons.

### Vinaigrette de soya, de sésame et d'agrumes.

- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à café de sauce soya
- Soupçon de jus d'orange
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à café de gingembre, râpé

Déposez tous les ingrédients dans un mélangeur ou dans un grand bol et fouettez jusqu'à ce que le tout soit mélangé.

**Par portion** : 500 calories, 45 g de protéines, 30 g de glucides, 22 g de lipides, 5 g de fibres

**Par portion** : 544 calories, 26 g de protéines, 56 g de glucides, 24 g de lipides, 16 g de fibres

# VOTRE NOUVEAU STYLE DE VIE

Isagenix fait partie de votre santé et de votre vie. Une fois votre objectif atteint, vous vous demanderez sûrement « qu'arrive-t-il ensuite? » La réponse est simple : un style de vie sain permanent pour vous et pour votre famille.

“ J'ai plus d'énergie dans la quarantaine que lorsque j'avais 20 ans! ”

**James Bullock**



“ Isagenix m'a aidée à créer un style de vie sain lorsque j'en avais bien besoin. ”

**Kelli Penman**



## LES SOLUTIONS DE L'AVENIR

Isagenix offre des programmes répondant à vos objectifs et à votre style de vie. Lorsque vous atteignez vos objectifs avec les solutions Énergie, nous vous recommandons de faire l'expérience d'une autre - ou de toutes - les autres solutions incroyables.

### PERFORMANCE

Dépassez-vous au gym, sur le terrain et partout où vous désirez améliorer vos habiletés compétitives.

### PERTE DE POIDS

Perdez du poids et brûlez des graisses sainement.

### VITALITÉ ET BIEN-ÊTRE

Ayez une vie plus saine et vieillissez en beauté.

### SANTÉ FINANCIÈRE

Gagnez un revenu en partageant Isagenix avec d'autres personnes et bâtissez une entreprise pour vous et votre famille.



**JJ et Raina Birden, Joelle et Ron Baker**  
Associés Isagenix depuis 2013

## VOTRE SOUTIEN

Nous savons que votre nouveau style de vie constitue un engagement important, et que vous aurez besoin de toute l'aide et de tout le soutien nécessaire pour atteindre vos objectifs dans un délai raisonnable. Nous avons l'outil parfait pour vous aider pendant votre transformation :

**Esprit Sain dans un Corps Sain.**

## ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Transformez votre esprit – et votre corps – dans les 60 prochains jours! Esprit Sain dans un Corps Sain est un programme novateur personnalisé pour Isagenix afin que les nouveaux membres puissent atteindre et conserver des résultats incroyables et durables. Jamais un programme aussi efficace n'a été intégré dans une entreprise de santé et de mieux-être pour seulement 0,67 \$ par jour. Visitez votre espace-gestion pour en apprendre davantage sur Esprit Sain dans un Corps Sain et entamez votre parcours 60 jours dès aujourd'hui!



**Rod Hairston**

Chef de file mondial et auteur

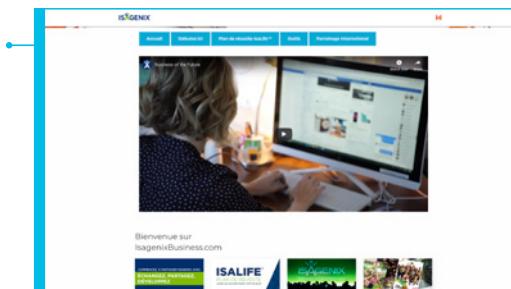
## VOS OUTILS EN LIGNE POUR RÉUSSIR

Isagenix a élaboré une bibliothèque d'outils en ligne pensée pour vous. Nous vous encourageons à visiter notre site Internet et à vous familiariser avec les différents outils qui vous sont offerts. Vous comprendrez mieux notre culture, nos produits et notre philosophie concernant la santé et le mieux-être. Les réponses à vos questions se trouvent dans les ressources suivantes et vous y trouverez des astuces pour tirer le maximum de votre expérience Isagenix.

**IsaBodyChallenge.com** est l'endroit où vous pouvez entamer votre parcours vers la transformation ultime de votre style de vie! Non seulement pouvez-vous transformer votre corps et votre vie, mais vous pouvez aussi gagner des prix et même des vacances dans un pays chaud.



**IsaMovie.com** est l'une de nos principales ressources de présentation. Vous pouvez y consulter des vidéos sur nos produits et opportunités pour vous aider à partager votre expérience Isagenix.



**IsagenixBusiness.com** est le programme de formation commerciale officiel d'Isagenix. Sur ce site, vous en apprendrez davantage sur la façon d'obtenir un revenu en partageant l'information des produits Isagenix avec de nouveaux clients.



**Q : Comment le programme Énergie fonctionne-t-il?**

**R :** Les régimes typiques sont souvent constitués d'aliments transformés comprenant un niveau élevé de lipides, de calories et glucides raffinés. Ce type d'alimentation peut vous laisser avec une sensation d'épuisement. En remplaçant la malbouffe par les produits riches en nutriments du programme Énergie d'Isagenix, vous devriez vous sentir mieux, avoir plus d'énergie et une meilleure concentration tout au long de la journée.

**Q : À quoi dois-je m'attendre lors des premiers jours de mon parcours?**

**R :** Vous devriez remarquer un changement dans votre niveau d'énergie dès les premiers jours. Ces produits peuvent vous aider à vous sentir plus éveillé durant la journée, mieux dormir et améliorer votre concentration et votre clarté mentale lorsque vous en avez le plus besoin.

**Q : Qu'est-ce que « Qualité sans compromis » signifie?**

**R :** La politique en matière d'ingrédients sans compromis d'Isagenix assure que tous nos produits sont fabriqués conformément aux plus hautes normes des bonnes pratiques de fabrication pour les suppléments diététiques. Tous nos ingrédients bruts sont soumis à des tests rigoureux pour assurer leur pureté, leur identité et leur sécurité.

**Q : Que sont les adaptogènes et comment fonctionnent-ils?**

**R :** Les adaptogènes sont des végétaux naturels aux caractéristiques uniques aidant votre corps à combattre les effets négatifs liés au stress, à vous aider à vous concentrer et à améliorer votre rendement quotidien. On les retrouve dans e+ et Ionix Supreme du programme Énergie.

**Q : Qu'est-ce que le concentré énergétique e+?**

**R :** e+ est un concentré énergétique savoureux et de longue durée possédant une quantité précise de caféine végétale provenant du thé vert et du maté, vous faisant sentir plus alerte. e+ est formulé d'un mélange scientifiquement fondé d'adaptogènes et de végétaux. Il ne contient aucun édulcorant.

**Q : Est-ce que le café est une boisson santé?**

**R :** Le consensus sur le café n'a cessé de changer au fil des ans, mais les dernières recherches démontrent que boire du café est sécuritaire et aide à améliorer la concentration et le niveau de vivacité d'esprit durant la journée. Il s'agirait même d'un produit énergétique utile avant un entraînement. Un adulte peut boire en toute sécurité jusqu'à cinq tasses de café par jour.

**Q : Le café est-il déshydratant?**

**R :** La caféine présente dans le café possède un effet diurétique de moyen à court terme, mais cela ne diminue pas le fluide que votre corps reçoit lorsque vous buvez du café. Souvenez-vous que le café noir contient plus de 95 pour cent d'eau pure.

**Q : Puis-je sauter un repas ou une boisson frappée si je n'ai pas faim?**

**R :** Vous devriez toujours écouter votre corps, mais demeurer énergétique pendant la journée signifie que vous avez besoin de la bonne nutrition, au bon moment. Vous devriez au moins manger deux repas de 400 à 600 calories et consommer une boisson frappée IsaLean par jour; ajoutez d'autres produits et collations, si nécessaire. Si vous avez besoin d'idées repas, consultez les pages 11 et 12 de ce guide.

**Q : Puis-je ajouter des fruits à ma boisson frappée IsaLean?**

**R :** Absolument! Les fruits frais sont remplis de fibres et de nutriments essentiels et sont un ajout délicieux à toute boisson frappée. Vous pouvez aussi ajouter une cuillerée d'Isagenix Fruits à vos boissons frappées pour un concentré nutritionnel savoureux.

**Q : Qu'est-ce que la mélatonine et comment fonctionne-t-elle?**

**R :** La mélatonine est une substance naturelle produite par le corps régularisant, soutenant et assurant un sommeil de qualité. La mélatonine que l'on retrouve dans Sleep Support & Renewal peut vous aider à vous endormir plus rapidement, obtenant ainsi une meilleure nuit de sommeil; vous vous sentirez éveillé le lendemain matin.



380101292

2117\_CA\_FR\_EnergyGuide\_111318 © 2018 Isagenix Tous droits réservés