

# Soluciones energéticas y de rendimiento

Una guía sencilla para mejorar en todos los aspectos



ISAGENIX

# TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

Nuestros productos energéticos y de rendimiento están pensados para que empujes con más fuerza, te recuperes más rápidamente y nutras tu cuerpo con todo lo necesario para que puedas obtener los mejores resultados, independientemente de cuál sea tu meta!

Miles de personas ya han llevado a cabo sus transformaciones con Isagenix. ¡Nos emociona que seas la siguiente!

Recuerda siempre que los pequeños cambios saludables tienen una gran importancia. Si empiezas a agobiarte, da un paso atrás y pregúntate qué puedes hacer hoy para realizar un cambio saludable. Ya sea entrenar en grupo, mejorar tu resistencia o preparar comidas... Dar el primer paso es lo importante.

¡Esto es para ti y para tu salud!

Nuestro equipo de expertos, donde hay científicos especializados en alimentación, fisiólogos del ejercicio, nutricionistas y dietistas, están aquí para ver cómo disfrutas teniendo una buena experiencia utilizando nuestros productos. ¿Qué significado tiene esto en tu rendimiento? **Pues unos resultados que no obtendrás en otro sitio.**

Si tienes alguna pregunta, Isagenix está llena de gente dispuesta a ayudar. Ya sea el equipo de Servicio al cliente, la persona que te hizo conocer Isagenix, nuestros canales en redes sociales o en [Isagenix.com](http://Isagenix.com). Estamos aquí para ayudarte.



# CONTENIDO

TTus productos	46
Uso de los productos AMPED: Para el ejercicio y mucho más	48
Cómo disfrutar de la preparación de las comidas	50
Informed Sport	52
Preguntas frecuentes	54

# TUS PRODUCTOS

Lo que hace a Isagenix única y efectiva es la política de absoluta calidad sin concesiones en la fórmula de nuestros productos y en nuestros útiles sistemas. Hablemos un momento sobre los nutritivos y deliciosos productos que vas a conocer.

## PRODUCTOS QUE TE GUSTARÁN. RESULTADOS QUE TE ENCANTARÁN.



### AMPED™ NITRO

Este suplemento para antes del entrenamiento hace que tu cuerpo esté preparado para ofrecer el máximo rendimiento. Está lleno de ingredientes activos como la creatinina, la beta alanina y la cafeína obtenida de fuentes naturales, para que puedas entrenar con mayor intensidad.



### AMPED™ HYDRATE

La bebida deportiva perfecta para mantener la hidratación y refrescarte durante el entrenamiento. Contiene carbohidratos que darán energía a tu cuerpo, vitamina C, complejo B y electrolitos para reponer los nutrientes perdidos durante el ejercicio.

### AMPED™ POST-WORKOUT

Diseñado para ayudar a prevenir la fuerte sensación de molestia después de un entrenamiento intenso. Con fitonutrientes, como la cereza ácida, el cúrcuma y la astaxantina, y nutrientes como el colágeno, para ayudar a potenciar la recuperación muscular y disminuir el dolor provocado por el ejercicio, para que puedas darle todo en tu próximo entrenamiento!



### ISAPRO®

Proteína de suero sin desnaturalizar de alta calidad (18 g por cucharada) para aportar energía a tu cuerpo después del entrenamiento..



# OTROS PRODUCTOS INCREÍBLES QUE COMPLEMENTARÁN TU ACTIVO ESTILO DE VIDA

## BATIDO ISALEAN™

Una comida equilibrada y saludable hecha con ingredientes naturales y sencillos que te harán sentir estupendamente bien. Repleto de beneficios. Te dará la cantidad correcta de todo lo que necesitas para sentirte bien. Además, ¡se prepara en unos segundos!

## IONIX® SUPREME

Tónico enriquecido lleno de productos vegetales que te ayudará a superar los desafíos del día a día. Este potente elixir está diseñado para el uso diario y mejorar de forma general la salud y el bienestar.

## E-SHOT™

Una novedosa combinación de cafeína, que aumenta el nivel de energía, y potentes vegetales. Esta no es la típica bebida energética. La mezcla de ingredientes naturales hace que sea una alternativa saludable y segura a las bebidas energéticas hipercalóricas, con exceso de cafeína y edulcorantes artificiales.

## ISALEAN™ BAR

IsaLean Bar es el aperitivo ideal para llevar. Esta barra incorpora ingredientes integrales con la suficiente proteína y fibra para que sigas funcionando hasta la próxima comida. Puedes comerte media barra, o una entera, cuando apriete el hambre.





# USO DE LOS PRODUCTOS AMPED: PARA EL EJERCICIO Y MUCHO MÁS

Nuestros productos AMPED pueden ayudarte a sacar más partido al entrenamiento. Además de seguir el mejor plan de entrenamiento y utilizar los suplementos correctos, es importante que aportes a tu cuerpo la energía necesaria para superar el día a día. Esto te ayudará a obtener mejores resultados de una forma más rápida. Aquí tienes algunos ejemplos sobre cómo utilizar los productos del pack energético y de rendimiento.

## NUTRICIÓN DIARIA

### POR LA MAÑANA TEMPRANO

1 ración de Ionix Supreme

**DESAYUNO** 1 batido IsaLean mezclado con media cucharada o 1 cucharada entera de IsaPro, e-Shot

**MEDIA MAÑANA** Escoge de 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, un puñado de nueces y semillas sin sal, o un yogur griego con avena o fruta

**COMIDA** 1 batido IsaLean mezclado con media cucharada o 1 cucharada entera de IsaPro

**MERIENDA** Escoge de 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, un puñado de nueces y semillas sin sal, o un yogur griego con avena o fruta

**CENA EQUILIBRADA** comida de más de 600 calorías

**ANTES DE ACOSTARTE** 1 o 2 cucharadas de IsaPro (mezcladas opcionalmente con Greens™)

### ESTAS SON ALGUNAS PAUTAS SENCILLAS:

- Come de 4 a 6 comidas con proteínas de alta calidad cada tres horas durante el día.
- Toma de 20 a 40 gramos de proteína en cada comida.
- Toma tu primera comida en la primera hora después de levantarte por la mañana.
- Toma tu última comida en las dos horas previas a irte a dormir.

**CONSEJO:** Organízate escribiendo tus propios programas semanalmente. ¡El plan de cada persona es diferente!

## DÍAS DE EJERCICIO

### ANTES DEL ENTRENAMIENTO

AMPED nitro entre 15 y 30 minutos antes del entrenamiento

### DURANTE EL ENTRENAMIENTO

AMPED Hydrate

### DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

AMPED Post-Workout, mezclarlo de forma opcional con el batido IsaLean o con IsaPro.

# CÓMO DISFRUTAR DE LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS

Ya habrás visto las clásicas fotos en Facebook e Instagram con una encimera repleta de recipientes con el mismo tipo de comida: pollo, brócoli y arroz, en su mayoría. Preparar comida en grandes cantidades es una forma genial de mantener tu nutrición organizada, pero también deberías comer lo que te gusta y asegurarte de que existe variedad en las comidas a lo largo de la semana.





Estas son algunas comidas que puedes combinar para que tus platos sigan siendo interesantes:

## PROTEÍNAS

- Alubias y legumbres, como los guisantes, judías o lentejas
- Pescado, como el salmón, bacalao o caballa
- Carne, como el pollo, pavo o res magra
- Huevos, queso o nueces

## CARBOHIDRATOS

- Arroz integral o salvaje
- Quinoa, cuscús, trigo sarraceno y otros granos
- Patatas con piel, incluida la batata
- Pasta o pan integrales
- Polenta

## VERDURAS

- El objetivo es tener verduras de diferentes colores a lo largo de la semana
- Intenta comer las verduras de temporada, ya que te ayudará a reducir los gastos y te proporcionará más variedad
- Cuando cocinas verduras, elige métodos de cocción saludables, como al vapor, el asado o la fritura a la plancha solo con un poquito de aceite.



# INFORMED SPORT

Si eres un atleta que compite, sabemos la importancia de tomar productos libres de sustancias prohibidas. El certificado de Informed Sport es un programa internacional de confianza. Puedes tener la seguridad de que AMPED™ Nitro, AMPED™ Hydrate y AMPED™ Post-Workout han pasado unas rigurosas pruebas para ofrecer el máximo nivel de garantías y que incorporan el certificado de Informed Sport. Las pruebas buscan una gran variedad de sustancias prohibidas por la Agencia Mundial Antidopaje, entre las que se encuentran anabolizantes, estimulantes, estupefacientes y agonistas adrenérgicos beta 2. Para saber si un producto tiene el certificado de Informed Sport, visita [Informed-Sport.com](https://www.informed-sport.com) y escribe el número del lote del producto en la sección de búsqueda de productos certificados (Certified Product Search). El número se encuentra normalmente en la etiqueta o en la parte inferior del producto.



# ISABODY

## CHALLENGE®

El Reto IsaBody es una transformación total de 16 semanas diseñada para ayudarte a lograr tus objetivos de salud y bienestar con los productos Isagenix. Es una buena forma de ponerse manos a la obra, recibir ayuda a lo largo de la transformación y ganar premios en el camino. Toda persona que termina con éxito el reto recibe un cupón de productos por valor de €165, una camiseta IsaBody y un certificado para celebrar tu éxito. También podrás optar al Gran Premio Europeo de €5,500 y convertirte en la persona que gane el gran premio internacional de IsaBody™!

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ESTOY EMPEZANDO A HACER EJERCICIO, ¿EXISTE ALGÚN CONSEJO IMPORTANTE?

Los tres componentes esenciales de una buena aptitud física son la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, por ello es importante que trabajes las tres en tus rutinas. Puedes darle más importancia a uno frente a otros, dependiendo de tus objetivos, como, por ejemplo, pasar más tiempo haciendo pesas que haciendo cardio. Hay muchísimas formas diferentes de mantener la actividad, ya sea en el exterior, en el gimnasio, en clases de gimnasia en grupo o en casa. ¡Aquello que te haga mantener la motivación será lo tuyo!

## ¿CUÁNTO TIEMPO ANTES DEL ENTRENAMIENTO DEBO TOMAR AMPED NITRO?

Recomendamos que tomes AMPED Nitro entre 15 y 30 minutos antes del entrenamiento.

## ¿AMPED HYDRATE SOLO ESTÁ PENSADO PARA CUANDO ENTRENO?

¡No! Es importante que mantengas la hidratación a lo largo del día, por lo que AMPED Hydrate puede tomarse en cualquier momento. AMPED Hydrate ayuda a hidratar, nutrir y a dar energía a tu cuerpo para sacar el mayor partido a cada entrenamiento. También aporta al cuerpo carbohidratos de fácil digestión que pueden ser transportados rápidamente a tus músculos.

## ¿HAY UN PERIODO ESPECÍFICO EN EL QUE DEBO TOMAR AMPED POST-WORKOUT?

Recomendamos que tomes AMPED Post-Workout antes de que pasen 30 minutos después del entrenamiento.

## ¿PUEDO TOMAR ISAPRO Y AMPED POST-WORKOUT JUNTOS?

Puedes tomar tanto IsaPro como AMPED Post-Workout después de haber finalizado el entrenamiento. También puedes tomar IsaPro más tarde, como aperitivo después del entrenamiento.

## ¿DEBO SUSTITUIR MIS COMIDAS POR EL BATIDO ISALEAN?

El batido IsaLean puede tener varias finalidades, dependiendo de tus necesidades nutricionales y objetivos. Para algunas personas, el batido IsaLean puede sustituir a una comida, para otras, ser un aperitivo. También le puedes añadir otros ingredientes que aporten más calorías, proteínas, carbohidratos o verduras.

## ¿QUÉ PUEDO AÑADIR A MI BATIDO ISALEAN?

Puedes añadir productos como IsaPro o mantequilla de nueces que aumenten la cantidad de proteínas. También, alimentos como el plátano o la avena, para incrementar los carbohidratos.

## ¿EL SISTEMA DE ENERGÍA Y RENDIMIENTO SOLO ESTÁ INDICADO PARA DEPORTES ESPECÍFICOS?

Dichos productos se pueden adaptar, independientemente del nivel o del tipo de entrenamiento que realices.





ISAGENIX

