

# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Guía paso a paso

“Era un padre con exceso de trabajo, sobrepeso y cansancio que no participaba activamente en la vida de mis hijos [como lo hacía antes]. Estos productos, especialmente IsaGenesis®, me ayudaron a cuidar mejor mi salud, me dieron más energía y me hicieron sentir más joven.”

**BOB DUNCAN**, EDAD 51  
FINALISTA DEL RETO ISABODY® 2016



## CONTENIDO

- 2 Crea tu camino al éxito
- 3 Planea tus Días de Batido y de Limpieza Interna
- 5 Adapta el Sistema 30 Días a tu estilo de vida
- 6 Encuentra recursos para recibir apoyo

# SISTEMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

## DESCRIPCIÓN GENERAL

Felicitaciones por tu decisión de dar el siguiente paso hacia el bienestar general y la longevidad. El Sistema de Envejecimiento Saludable te ayuda a seguir un programa con un suministro de productos de calidad para 30 días que mantendrán tu cuerpo purificado y nutrido a la manera de Isagenix®. Además, recibes un suplemento de envejecimiento saludable y nutrición completa de nuestro revolucionario Complete Essentials™ con IsaGenesis. El envejecimiento nunca se sintió ni se vio tan bien.

### TU SISTEMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE CONTIENE LOS SIGUIENTES PRODUCTOS QUE CAMBIARÁN TU VIDA:

#### IONIX® SUPREME: EN POLVO O LÍQUIDO

Combate el estrés y aumenta el rendimiento físico y mental naturalmente con este poderoso tónico rico en adaptógenos.\*

#### CLEANSE FOR LIFE®: EN POLVO O LÍQUIDO

Cleanse for Life nutre tu cuerpo con antioxidantes y extractos botánicos que refuerzan tus sistemas de desintoxicación.

Batido IsaLean™, Batido IsaLean libre de lácteos, y Batido IsaLean PRO Pierde o conserva tu peso, siéntete pleno y desarrolla o mantén tu masa muscular con este completo y nutritivo sustituto de comida.\*

#### COMPLETE ESSENTIALS CON ISAGENESIS (HOMBRES O MUJERES)

Un producto fundamental para mejorar la salud y la longevidad. Este paquete diario aporta una ayuda nutricional de cuerpo completo y envejecimiento saludable. Incluye IsaGenesis para mayor apoyo celular y de telómeros además de una amplia gama de vitaminas, minerales, omega-3 y antioxidantes para una nutrición completa.

#### KIT APOYO DE LIMPIEZA: SUMINISTRO PARA 4 DÍAS

24 Isagenix Snacks™, 8 IsaFlush®, 8 cápsulas de Natural Accelerator™. Los productos incluidos en el Kit Apoyo de Limpieza+ se deben usar durante los Días de Limpieza Interna. Cualquier porción que no utilices la puedes usar cualquier otro día. No te hagas la limpieza interna profunda más de dos días consecutivos a la semana.

\*El Kit Apoyo de Limpieza también está disponible con la opción libre de lácteos.

### Tu paquete, a Tu manera

#### ● Batido IsaLean

- IsaLean PRO
- Cualquier combinación de sabores
- Disponible en sabores libres de lácteos

#### ● Ionix Supreme

- Bote, sticks, o líquido

#### ● Cleanse for Life

- Bote, líquido o individuales

#### ● Complete Essentials con IsaGenesis

- Para Hombres o Mujeres

El compromiso de Isagenix es brindarte la flexibilidad y simplicidad que necesitas para potenciar tus resultados. Personaliza cualquier sistema o paquete con cualquier sabor, presentación u opción de mejora.

Algunos días preferirás vainilla, otros chocolate y algunas veces simplemente querrás purificar tu vida con Cleanse for Life® y continuar. Deseas lo mejor para tu salud y tu negocio, y queremos proporcionarte las mejores opciones. Ahora puedes personalizar tu sistema o el paquete en la forma que desees; es tu decisión.

Disfruta los precios de los Beneficios de Auto envío con una estructura simple de descuento.

Ahora puedes elegir cualquier sabor o presentación y también opciones de mejora ¡Todo depende de ti!

\* Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés).

Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



## TU CAMINO AL ÉXITO

### PARA OBTENER MEJORES RESULTADOS, SIGUE LOS PASOS A CONTINUACIÓN

1. Usa el planificador de Días de Batido y de Limpieza Interna (página 3) como recordatorio para saber cuándo ingerir cada producto, y usa esta herramienta para facilitar tu éxito.
2. Sigue el cronograma mensual del Sistema de Envejecimiento Saludable, o crea un cronograma personalizado usando las pautas de días de batido y de limpieza interna y la herramienta de personalización del calendario (página 5) Planificar tus días con anticipación te ayudará a crear una rutina que se adapte a tu estilo de vida y facilite tus objetivos.
3. Toma tus medidas y haz un seguimiento de tu éxito con nuestro registro de medidas fácil de usar (página 4).
4. Al éxito le encanta la compañía: asegúrate de solicitar la ayuda de un socio de responsabilidad o de un entrenador de Isagenix, que puede ser tu Patrocinador de Inscripción, cónyuge, amigo o colega. Solicita a esta persona que te ayude en tu transformación o pídele que te ofrezca apoyo cotidiano proporcionando motivación, haciendo el seguimiento de tu progreso y manteniéndote enfocado. También puedes obtener consejos diarios gratuitos y sugerencias útiles en la sección "Capacitación Personal" de IsaProduct.com
5. Compra alimentos saludables y planifica comidas saludables. Evita las tentaciones eliminando alimentos y bocadillos poco saludables de tu hogar, como bebidas gaseosas, alimentos con endulzantes y colorantes artificiales y comida chatarra.

Visita [IsaProduct.com](https://www.isaproduct.com) para ver recetas saludables.

# YA ESTÁS LISTO PARA COMENZAR

## PLANIFICADOR DE DÍAS DE BATIDO

### Temprano en la mañana

- Toma 1 porción de Ionix Supreme

### En la mañana: desayuno

- Disfruta un Batido IsaLean®
- Toma 1 sobre de Complete Essentials con IsaGenesis para la mañana

### Tarde en la mañana: bocadillo

- Opcional: elige una porción de un bocadillo para un Día de Batido

### Al mediodía: almuerzo

- Disfruta una comida saludable, con bajo índice glucémico y balanceada de 400 a 600 calorías

### A media tarde: bocadillo

- Opcional: elige una porción de un bocadillo para un Día de Batido

### En la noche: cena

- Disfruta una comida saludable, con bajo índice glucémico y balanceada de 400 a 600 calorías
- Toma 1 sobre para la noche de Complete Essentials con IsaGenesis

Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantenerte debidamente hidratado.

## OPCIONES DE BOCADILLOS PARA LOS DÍAS DE BATIDO (los productos se venden por separado)

- 2 Isagenix Snacks
- 1 Fiber Snacks™
- 1 Slim Cakes®
- 1-2 IsaDelight®
- 1-2 porciones de AMPED™ Hydrate
- Whey Thins™

## PLANIFICADOR DE DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

### Temprano en la mañana: limpieza interna 1

- Disfruta 1 porción\* (4 oz) de la limpieza profunda de Cleanse for Life
- Toma 1 cápsula de Natural Accelerator
- Toma 1 sobre de Complete Essentials con IsaGenesis para la mañana

### A media mañana: bocadillo

- Toma 1 porción de Ionix Supreme
- Disfruta hasta 2 chocolates IsaDelight
- Come 2 Isagenix Snacks

### Tarde en la mañana: limpieza interna 2

- Disfruta 1 porción\* (4 oz) de la limpieza profunda de Cleanse for Life

### Al mediodía: bocadillo

- Come 2 Isagenix Snacks™
- Toma 1 cápsula de Natural Accelerator

### A media tarde: limpieza interna 3

- Disfruta 1 porción\* (4 oz) de la limpieza profunda de Cleanse for Life

### Temprano en la noche: bocadillo

- Come 2 Isagenix Snacks™

### En la noche: limpieza interna 4

- Disfruta 1 porción\* (4 oz) de la limpieza profunda de Cleanse for Life
- Toma 1 sobre para la noche de Complete Essentials con IsaGenesis

### Tarde en la noche: hora de dormir

- Toma 1 o 2 cápsulas de IsaFlush con 8 oz de agua purificada

Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantenerte debidamente hidratado.

\*Sigue las "Instrucciones para la limpieza profunda" que se encuentran en la etiqueta de Cleanse for Life para saber cuál es el tamaño correcto de la porción.

## OPCIONES PARA FAVORECER LA LIMPIEZA PROFUNDA (los productos se venden por separado)

- Come ¼ de manzana o pera
- 1 o 2 chocolates IsaDelight
- 1 o 2 porciones de AMPED Hydrate (si haces ejercicio)
- 2 Isagenix Snacks
- Disfruta el Café Isagenix durante el día o 1 o 2 porciones de e+ para obtener energía adicional si la necesitas
- 1 paquete de Whey Thins (limitate a una bolsa a lo largo del día)

# CALENDARIO Y GUÍA PARA USAR LOS PRODUCTOS

CALENDARIO DEL SISTEMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE (COMIENZA CUALQUIER DÍA DE LA SEMANA)

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

\*Para asegurarte de tener productos el próximo mes, no olvides de solicitarlos antes del día 20 o de suscribirte en el programa Beneficios de Auto envío.

B = Días de Batido  
L = Días de Limpieza Interna

## PAUTAS PARA LOS DÍAS DE BATIDO

- Te recomendamos disfrutar un Batido IsaLean en el desayuno.
- Está permitido agregar productos Isagenix, como Isagenix Greens™, IsaPro®, e Isagenix Fruits™ a tu Batido IsaLean.
- Para conocer sugerencias de comidas, visita ChooseMyPlate.gov o IsaProduct.com.
- Participa en un programa de ejercicios con entrenamiento aeróbico y de resistencia. Antes de comenzar con el programa de ejercicios, consulta a tu médico.
- Para los atletas y personas que practican ejercicios de alta intensidad: Consulta a tu entrenador o médico para saber cuál es tu ingesta calórica óptima. Esto puede incluir una comida o un batido adicional durante el día.
- Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantenerte debidamente hidratado.

## HAZ EL SEGUIMIENTO DE TU PROGRESO

### REGISTRO DE MEDIDAS

Medidas	Peso	Cuello	Brazo (izquierdo)	Brazo (derecho)	Pecho	Diafragma	Cintura	Abdomen	Glúteos	Muslo (izquierdo)	Muslo (derecho)	Pantorrilla (izquierda)	Pantorrilla (derecha)	Parte superior rodilla (izquierda)	Parte superior rodilla (derecha)
Día 1															
Día 11															
Día 30															
Pérdida total															
Objetivos															

## PAUTAS PARA LOS DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

- Los productos incluidos en el Kit Apoyo de Limpieza Interna deben usarse durante tus Días de Limpieza Interna. Cualquier porción que no utilices la puedes usar cualquier otro día. No te hagas la limpieza interna profunda más de dos días consecutivos a la semana.
- En los Días de Limpieza Interna, solo haz ejercicio leve o moderado.
- Bebe suficiente agua a lo largo del día para mantenerte debidamente hidratado.

Puedes encontrar herramientas adicionales en línea en tu Oficina Virtual de Asociado en la sección Recursos y en IsaProduct.com

# PERSONALIZA TU SISTEMA DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

## CREA UN PROGRAMA ACORDE A TU ESTILO DE VIDA.

El Sistema de Envejecimiento Saludable que has elegido es un programa flexible de 30 días que se puede personalizar fácilmente para adaptarlo a tu estilo de vida y a tus objetivos de salud a largo plazo. El día 1 puede ser cualquier día de la semana. Simplemente recuerda incluir **4 Días de Limpieza Interna** durante el mes; el resto son Días de Batido. Recuerda incluir al menos dos Días de Batido antes de tus Días de Limpieza Interna y sigue las pautas para estos días (en la página 4). Si programas más de dos Días de Limpieza Interna, necesitarás comprar una cantidad adicional de Cleanse for Life.

Usa el siguiente calendario para crear tu experiencia de 30 días personalizada.


**26 x B** = Días de Batido      **4 x L** = Días de Limpieza Interna

Para asegurarte de que no te falten productos el próximo mes, solicítalos antes del día 20 o suscríbete al programa de Beneficios de Auto envío.

Ten esto en cuenta: Aunque personalices tu Sistema de Envejecimiento Saludable, debes seguir las pautas para los Días de Batido y Limpieza Interna (página 4).

**MARINA BAKKER**, 55 AÑOS  
FINALISTA DEL RETO ISABODY 2011



# ¡TÚ ÉXITO TAMBIÉN ES NUESTRO ÉXITO!

ES POR ESO QUE HEMOS DESARROLLADO UNA SERIE DE RECURSOS QUE TE AYUDARÁN A TENER UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE Y CON MÁS ENERGÍA.

## **EDUCACIÓN:** ISAPRODUCT.COM

Este sitio fácil de navegar tiene todo lo que necesitas saber sobre los productos de tu sistema. También tendrás acceso a llamadas de orientación, hojas de información de productos, videos, datos clave, preguntas frecuentes e historias de éxito que te mantendrán motivado, además de hojas de trabajo para hacer el seguimiento de tus objetivos de salud y mucho más.

## **INSPIRACIÓN:** ISAMOVIE.COM

Nuestros videos más populares demuestran cómo transforma vidas Isagenix.

## **NOVEDADES:** ISANOTICIAS.COM

Toda la información más reciente sobre los productos, ofertas increíbles, noticias de último momento, sugerencias para ayudarte a construir tu negocio y mucho más, idisponibles en un solo lugar y en línea!

## **CIENCIA:** SALUDISAGENIX.NET

¡Conoce más acerca de la ciencia detrás de nuestros productos, preguntas frecuentes y mucho más!

## **CAPACITACIÓN:** ISAGENIXPODCAST.COM

Descarga nuestras llamadas de capacitación semanal directamente en tu iPod, envía a tus prospectos un simple enlace de audio o escucha las llamadas grabadas desde un solo lugar.

## **COMUNIDAD:** REDES SOCIALES

En Isagenix, reconocemos que las redes sociales, y los “emprendedores sociales”, son una forma revolucionaria de hacer negocios. Nuestros sitios Facebook.com/Isagenix, Twitter.com/Isagenix y YouTube.com/Isagenix tienen algo para todos, incluidos el apoyo a la comunidad de limpieza interna y el apoyo para crear un modelo de negocio sacando provecho de las redes sociales.



“Hemos estado tomando IsaGenesis de forma habitual durante un buen tiempo debido a nuestro agitado estilo de vida. IsaGenesis nos ha dado más energía para disfrutar la vida. Estamos motivados gracias a lo bien que nos sentimos, y estamos entusiasmados por el futuro.”

— John y Lori L.

## **COMPARTE TU EXPERIENCIA CON OTROS**

Una de las mejores maneras de asegurarte de mantener tu nuevo estilo de vida es saber cómo obtener más ingresos por compartir productos Isagenix con otras personas.

**Visita IsagenixBusiness.com para saber cómo puedes mantener tu nuevo estilo de vida compartiendo Isagenix con parientes, amigos y vecinos.**