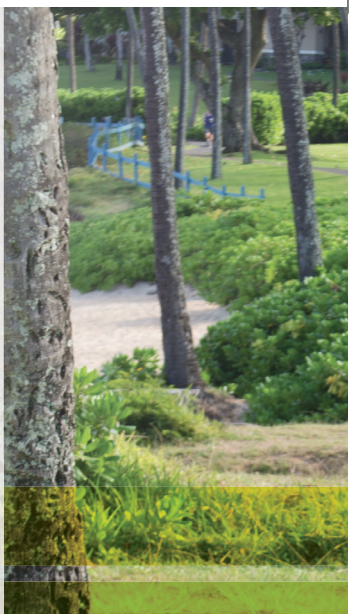
A **Simple** Guide to a Healthier You

Weight Management Solutions

English p.1
Spanish p.21
Dutch p.41
French p.61



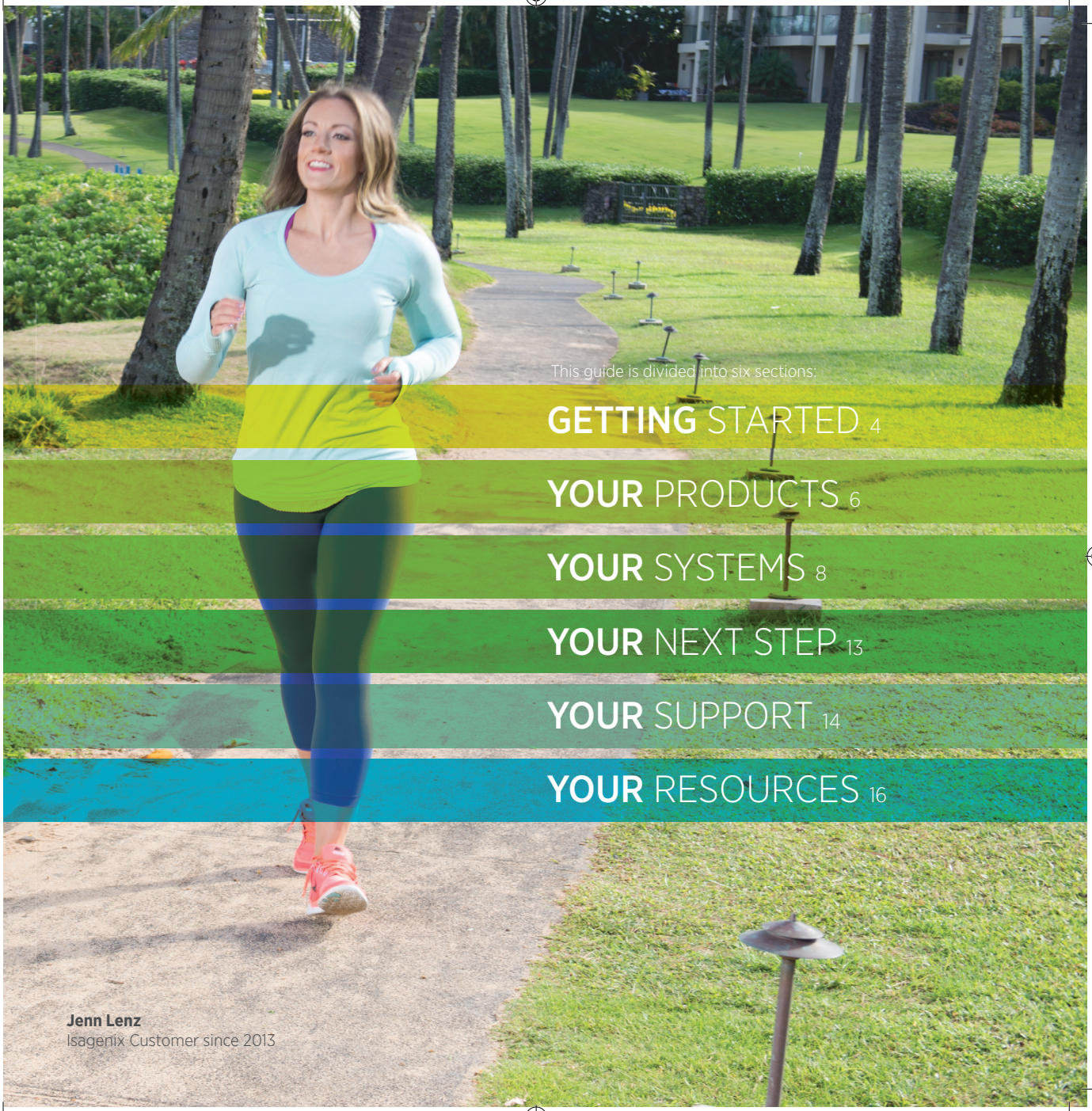
Welcome to Isagenix!

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 NEXT STEP 13

YOUR SUPPORT 14

YOUR RESOURCES 16

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.

The image shown is for marketing purposes only.

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: _____

Laura Hallett
Isagenix Customer since 2017
2017 UK IsaBody Challenge
Grand Prize Winner

ISABODY

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 Day[1] 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. IsaLean™ Shake Plant Based

IsaLean Shake Plant Based is a dairy-free alternative, providing plant-based protein, essential carbohydrates and fats.

3. IsaLean™ Bar

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

4. 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 functions[1], reduce tiredness and fatigue[2] and contribute to normal energy-yielding metabolism[3]. Nourish for Life can be used for Everyday Revitalising and is a fundamental component of Cleanse Days[4].

5. Ionix® Supreme

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

6. Whey Thins™ and Harvest Thins™

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

1

2

3

4

5

6

7. IsaPro®

A high-protein shake with 18 grams of undenatured whey protein.

8. IsaDelight™

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

9. Isagenix Snacks™

Nutritious bite-sized snacks to support your metabolism between meals and on Cleanse Days[4].

10. e-Shot™

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

11. AMPED™ Hydrate

A refreshing, hydrating sports drink mix enriched with vitamin C, B-complex and a unique carbohydrate-electrolyte blend[5].

12. 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 functions[6] overnight.

13. Thermo GX™

A daily supplement with chromium and niacin to support your body's metabolism and energy production[7]. In addition, it also contains cayenne and green tea extract.

1 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.

2 B vitamins [B6, B12 and niacin (B3)] contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

3 Vitamin B12 contributes to normal energy-yielding metabolism.

4 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.

5 Carbohydrate-electrolyte solutions contribute to the maintenance of endurance performance during prolonged endurance exercise and enhance the absorption of water during physical exercise.

6 Contains magnesium, which contributes to normal energy-yielding metabolism, functioning of the nervous system, muscle function and normal protein synthesis.

7 Contains niacin and chromium. Niacin contributes to normal energy-yielding metabolism. Chromium contributes to normal macronutrient metabolism.

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 Days[1], which support your body as you work toward great results.

Ultimate Pack

The Ultimate Pack contains a wide assortment of products designed to work together to help you achieve your goals. It includes our flagship 30-Day Systems along with extra items to try and share with your friends, family and new Customers.

- Supports your everyday nutrition
- 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) *, **1** IsaLean™ Bar (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **2** Whey Thins™ (White Cheddar) or Harvest Thins™ (Thai Sweet Chilli) *, **1** IsaPro®, **1** IsaDelight™ box (any flavour), **1** Isagenix Snacks™ *, **2** e-Shot™ (6 count), **1** AMPED™ Hydrate (Juicy Orange), **1** IsaMove™, **1** Thermo GX™, **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, £50 Isagenix Event Certificate, **1** system guide, and 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.

Weight Management Premium Pack

The Weight Management Premium Pack is designed to help you achieve your health goals. This pack includes the 30-Day Weight Loss System and additional complementary products to support your goals and lifestyle, as well as additional extras to share with friends and family.

System Includes:

4 IsaLean™ Shake (any flavour) *,
1 IsaLean™ Bar, **2** Nourish for Life™,
1 Ionix® Supreme, **1** IsaDelight™,
1 Isagenix Snacks™ *, **1** e-Shot™,
1 IsaMove™, **1** Thermo GX™,
1 IsaBlender, **1** IsaShaker and free annual membership for one year

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™ Shake (any flavour) *,
2 Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme,
1 Isagenix Snacks™ *, **1** IsaMove™,
1 Thermo GX™, **1** IsaShaker

* Pack price will vary depending on product selection.

USING YOUR WEIGHT MANAGEMENT SYSTEM COULDN'T BE EASIER.

TIP

On-the-go snacks don't get much better than **IsaLean™ Bar**[3]! 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 Hydrate[2].

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 bedtime

SNACK OPTIONS
1 bag of Whey Thins or Harvest Thins[2]
½ IsaLean Bar[3]
1 serving e-Shot[3]
1 serving AMPED Hydrate[2]
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 DAYS[4]

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
1 Thermo GX capsule

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 bedtime

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)[3]
¼ apple or pear
1 serving AMPED Hydrate (if exercising)[2]
1 serving e-Shot[3]
1 bag of Whey Thins or Harvest Thins throughout the day[2]

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 Weight Management Premium Pack or 30-Day Weight Loss System and must be purchased separately.

3 Product is not included in the 30-Day Weight Loss System and must be purchased separately.

4 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.

These calendars can help guide you through your system. To determine which Cleanse Day[4] 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[4] 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[4]

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**					

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.

MICRONUTRIENTS

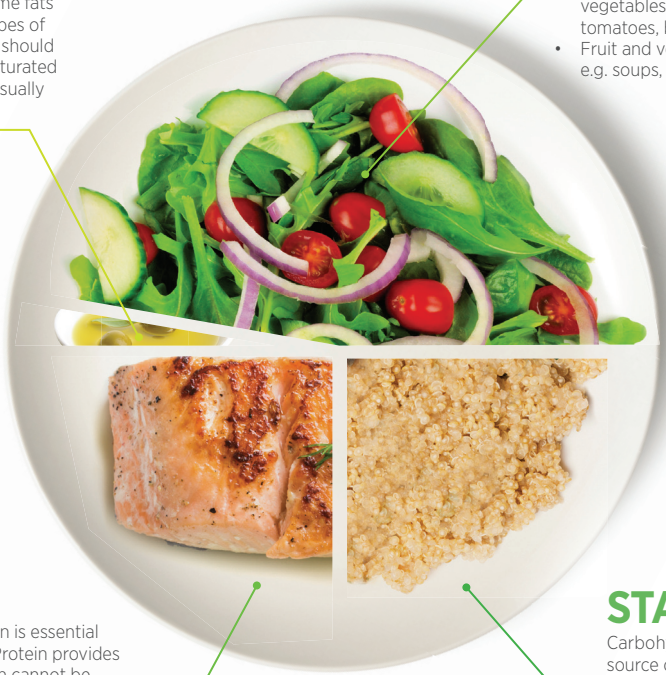
Vitamins and minerals are essential for your body to work properly and stay healthy. Fruits and vegetables are a great source of many vitamins and minerals so should be included in your meals. Try to include a variety of different fruits and vegetables throughout the week. We also get many micronutrients 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

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



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

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.

BEFORE

Jonathan Bridges
Isagenix Customer since 2017
2017 UK IsaBody Challenge Finalist

IsaBody

COMPLETED CHALLENGES: **1**

ISAGENIX SOLUTION UTILISED:
WEIGHT MANAGEMENT

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

Jonathan 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.

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

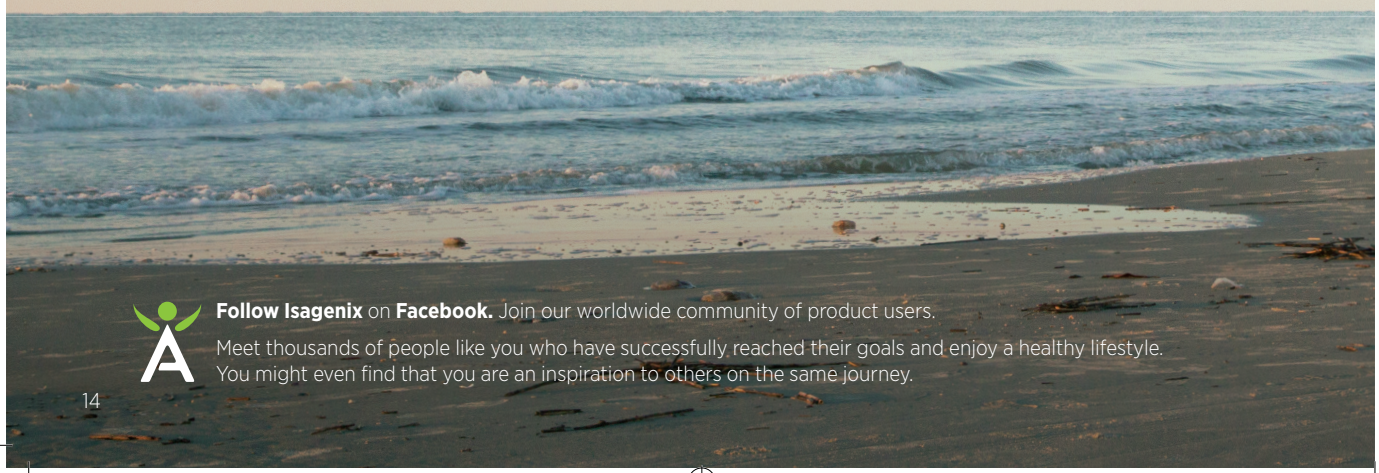
Isagenix has developed a library of online tools with you in mind. We encourage you to visit our websites and explore the many tools that are available to help you better understand our culture, products and philosophies about health and wellness.

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 Days[1] 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.

CLEANSE DAYS[1] **IN THE SPOTLIGHT**

Q. What is a Cleanse Day?

A. An Isagenix Cleanse Day is a form of nutritionally supported intermittent fasting, which helps to kick-start your body's own detoxification systems. Intermittent fasting is the term used for an eating pattern that involves regular abstinence from normal foods and meals, typically performed for one or two days per week or month. There is a growing body of research that supports the benefits of this lifestyle for weight loss, weight management and general health[2-4].

Isagenix builds on the science behind intermittent fasting by offering nutritional support through Nourish for Life and other Cleanse Day 'support tools' such as Isagenix Snacks and IsaDelight chocolates that help you to feel nourished and energised while keeping overall calories low.

Q. I just completed two Cleanse Days in a row and want to do more! Can I continue to complete Cleanse Days to maximise my success?

A. Great to hear you enjoy your Cleanse Days, but don't overexert yourself. Keep it nice and steady. Remember, it's recommended to include one Cleanse Day per week. You may choose to schedule up to two consecutive Cleanse Days, but do not exceed more than that per week. We also recommend not exceeding four Cleanse Days per month.

Q. Should I schedule a Cleanse Day if I plan to exercise?

A. Yes, you can exercise while following the recommended Cleanse Day schedule for your Isagenix System. However, due to the low calorie intake on Cleanse Days, our suggestion is to schedule Cleanse Days on your 'rest days' from your weekly workout regime. If you choose to be active on Cleanse Days, 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 Days to avoid the urge for late-night snacking.

1. A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxifi cation systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.
2. Klempel MC, Kroeger CM, Bhutani S, Trepanowski JF, Varady KA. Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. Nutr J. 2012 Nov 21;11:98.
3. Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, Frystyk J, Dillon B, Evans G, Cuzick J, Jebb SA, Martin B, Cutler RG et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women. Int J Obes(Lond) 2011;35:714-27.
4. Heilbronn LK, Smith SR, Martin CK, Anton SD, Ravussin E. Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. Am J Clin Nutr. 2005 Jan;81(1):69-73.

TOP TIPS FOR CLEANSE DAYS[1]

1. START WITH SHAKE DAYS
A minimum of two Shake Days should be completed before completing a Cleanse Day. Once you have mastered Shake Days, you'll be much more prepared to complete a successful Cleanse Day.

2. RELY ON YOUR TOOLS
Isagenix offers several products to support your Cleanse Days. While we recommend following the system guidelines for completing a Cleanse Day as closely as possible, you also have the flexibility to make adjustments as needed. Everyone's needs and experiences on a Cleanse Day are likely to differ.

3. LISTEN TO YOUR BODY
As you're consuming fewer calories on a Cleanse Day, you may feel more tired than usual. Take it easy, make sure you're well hydrated, and have a Cleanse Day snack.

4. HAVE AN EARLY NIGHT
Going to bed earlier on Cleanse Days can help to avoid any urges for late-night snacking.

FAQ

Q. I'm nervous to start! How can I keep myself on track?

A: Accountability! Accountability! Accountability! You'll find that this journey is much easier when you surround yourself with support. Try joining the IsaBody Challenge® where you can be part of a large and global community of others who are embarking on this same journey. We're all here to support one another! Head to IsaBodyChallenge.com.

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. 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. How can I get creative with my IsaLean Shakes?

A. Easy! Try adding fresh fruit, spices like cinnamon, or Isagenix products like AMPED Hydrate. Just keep in mind that customising your IsaLean Shake can mean increasing the calories.

Q. I'm a very active person, and I have been gradually increasing my workouts during my program. Should I eat more if I'm hungry?

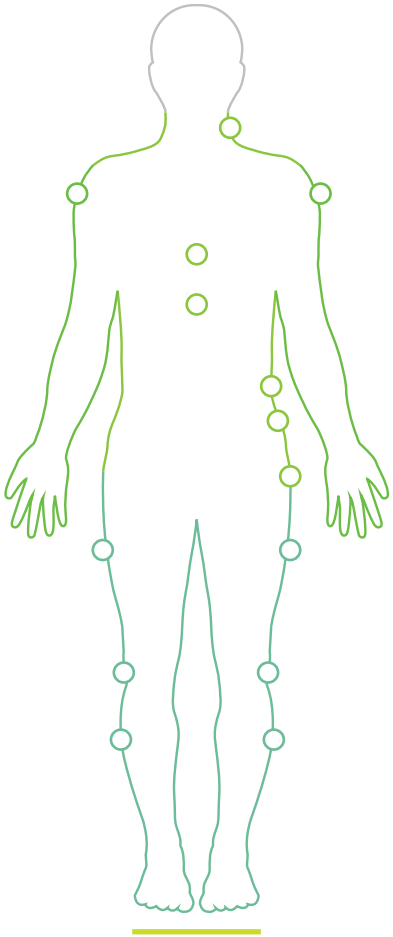
A. Sounds like you're right on track! We suggest adding IsaPro to your IsaLean Shake (half a scoop – one scoop) to increase your protein intake. The extra protein will help to increase your calorie intake to meet your additional energy requirements.

Q. Can I continue using the Weight Management System after I have reached my weight loss goal?

A. Absolutely! Continuing to use the System will help you to maintain your results and ensure you are eating a balanced, nutritious diet. You may want to adjust the System you're using to suit your needs, which could include commencing an Energy and Performance System.

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 Day[1]

SHOULD I CLEANSE 1 OR 2 DAYS[1]?

Within our Weight Management Systems, we suggest to schedule a Cleanse Day[1] at least one day a week, but you can certainly schedule back-to-back Cleanse Days[1] to maximise your weight management results. Please note that you should never exceed two consecutive Cleanse Days[1].

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.

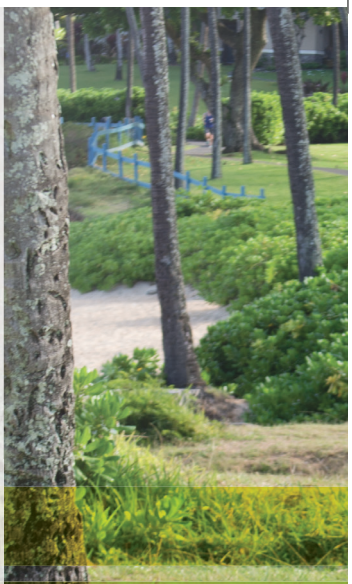
ISAGENIX®

2100_EU_eu4 • 290518 © 2018 Isagenix All Rights Reserved

Una guía **sencilla** para mejorar tu salud

Soluciones para **el control de peso**

ISAGENIX®



¡Bienvenido a Isagenix!

En nombre los miles de consumidores de productos de Isagenix de todo el mundo que lo han conseguido, felicidades por comenzar un viaje que puede cambiarte la vida.

Esta guía se ha concebido para ayudarte a que tu éxito sea aún mayor. Es sencilla, fácil de seguir, la han elaborado expertos y la utilizan personas como tú, que han conseguido sus objetivos y que quieren vivir de forma más saludable el resto de su vida.

Nuestro objetivo es que puedas tomar el control de tu salud y ayudarte a incorporar estos productos nutricionales y hábitos alimenticios saludables a tu estilo de vida. En esta guía, te enseñaremos muchas de las herramientas de las que disponemos para ayudarte. Si tienes alguna pregunta sobre un producto, sea la que sea, habla con el servicio de atención al cliente de tu país o entra en Isagenix.com.

¡Por tu éxito!
Jim, Kathy y Erik Coover
Propietarios de Isagenix

La guía consta de seis capítulos:

CÓMO EMPEZAR 24

TUS PRODUCTOS 26

TUS PLANES 28

TU PRÓXIMO PASO 33

TU APOYO 34

TUS RECURSOS 36

Jenn Lenz
Clienta de Isagenix desde 2013

CÓMO EMPEZAR

- Fíjate unos objetivos
- Hazte la promesa
- Hazte la foto
- Toma tus medidas

Tu Declaración de compromiso personal y visión te ayudará a reafirmar tu compromiso y saber quién es tu equipo de soporte. Este es uno de los pasos más importantes para empezar. Tómate tu tiempo y piénsalo.

DECLARACIÓN DE COMPROMISO PERSONAL Y VISIÓN

Yo, _____, me comprometo firmemente a marcar un antes y un después en mi salud y calidad de vida. Mi meta es alcanzar y mantener un peso objetivo de _____ kilos, perdiendo _____ kilos y aumentando mi masa muscular.

Mis motivos

Sé que lograrlo va a mejorar muchísimo mi salud y mi calidad de vida en general y eso me ayudará a lograr mis objetivos de peso. Mi vida será mejor cada día que me acerque un poco más a mi objetivo, porque podré _____ _____.

Mi equipo de soporte

Mi Patrocinador es _____. No solo me ayuda, anima y asesora, también responde a mis preguntas y me acompaña en mi viaje hacia una vida nueva y más saludable.

Me rodearé de gente positiva que me ayude y entienda lo importante que es para mi programa de Isagenix. Mi equipo de soporte incluye:

_____

_____

_____

_____

Firmado: _____ Fecha: _____

Firma del Patrocinador: _____ Fecha: _____

La imagen se muestra únicamente con fines comerciales.

ANTES

Laura Hallett
Clienta de Isagenix desde 2017
Ganador del gran premio del IsaBody Challenge de Reino Unido en 2017

ISABODY

RETOS COMPLETADOS: **1**

SOLUCIÓN ISAGENIX UTILIZADA:
CONTROL DE PESO

TU CAMINO HACIA EL ÉXITO EMPIEZA AQUÍ.

1 Perder peso es importante, pero reducir centímetros también. Toma tus medidas y mide tu éxito con nuestro seguidor de medidas, muy fácil de usar (véase página 38). Céntrate en cómo te sientes y cómo te queda la ropa y no tanto en el número de la báscula.

2 Comparte los objetivos que te hayas fijado en tu Declaración de compromiso personal y visión con tu Equipo de Soporte e invítales a que te acompañen en tu transformación. Pregunta a tu patrocinador cómo puedes ganar dinero por dar a conocer los productos de Isagenix.

3 Sigue el plan mensual y el planificador de los Días de batido y los Días de depuración[1] de las páginas 30 y 31 para saber cuándo tomar cada producto.

4 Compra alimentos sanos y piensa en comidas que sepan fantásticamente bien. Pon barreras a las tentaciones sacando los alimentos poco saludables, como refrescos, snacks con mucho azúcar y demás comida basura de casa. Consulta los consejos para planificar comidas de la página 32.

5 Lee tu Declaración de visión todos los días.

6 Participa en el IsaBody Challenge® para ayudarte a lograr el cambio que quieres y gana un cupón de 165 € para canjearlo por productos. Tienes más información en IsaBodyChallenge.com.

1 Un Día de depuración del organismo es un ayuno con apoyo nutricional que alimenta y revitaliza los propios sistemas de desintoxicación del cuerpo. Para obtener más información sobre los Días de depuración, visita Isagenix.com.

La pérdida de peso y los resultados en cuanto a estilo de vida que aparecen en esta publicación pueden variar en función del nivel de esfuerzo, cumplimiento de un régimen alimentario con control de calorías y la constitución física. Los resultados se obtuvieron al incluir los productos de Isagenix dentro de un estilo de vida saludable con ejercicio regular, un control de raciones adecuado y una dieta variada y equilibrada para cumplir los objetivos deseados. Se recomienda a las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y a quienes padezcan de alguna enfermedad que consulten al médico antes de utilizar los productos de Isagenix o introducir cualquier otro cambio en la dieta.

TUS PRODUCTOS

Lo que nos hace únicos en Isagenix es nuestro «compromiso sin» en la elaboración de nuestros productos y nuestros planes con soluciones prácticas.

Vamos a dedicar un momento a conocer los nutritivos y deliciosos productos que estás a punto de probar.

1. IsaLean™ Shake

IsaLean Shake es un sustituto alimenticio rico en proteína de suero y de leche, hidratos de carbono esenciales, grasas, vitaminas y minerales.

2. IsaLean™ Shake Plant Based

El IsaLean Shake Plant Based es una alternativa sin lactosa, con proteínas de origen vegetal, hidratos de carbono y grasas esenciales.

3. IsaLean™ Bar

Una deliciosa barrita con alto contenido de proteínas que te ayuda a mantener un estilo de vida saludable estés donde estés.

4. Nourish for Life™

Nourish for Life es una bebida natural con sabor a frutos del bosque y varias vitaminas B que ayuda al buen funcionamiento del cuerpo[1], reduce el cansancio y la fatiga[2] y contribuye al metabolismo de rendimiento energético normal[3]. Nourish for Life se puede utilizar como un revitalizante diario y es una pieza fundamental en los Días de depuración[4].

5. Ionix® Supreme

Un tónico diario a base de plantas que ayuda al bienestar general.

6. Whey Thins™ y Harvest Thins™

Se trata de unos deliciosos snacks llenos de proteínas que se presentan en cómodos packs de 100 kcal.

1

2

3

4

5

6

7. IsaPro®

Un batido rico en proteínas con 18 gramos de proteína de suero sin desnaturalizar.

8. IsaDelight™

Chocolatinas individuales con las que no te sentirás culpable que contienen té verde, aminoácidos y vitaminas B.

9. Isagenix Snacks™

Nutritivo aperitivo que se puede comer de un bocado y ayuda al metabolismo entre comidas y los Días de depuración[4].

10. e-Shot™

Una práctica inyección de cafeína hecha a base de cafeína extraída de plantas.

11. AMPED™ Hydrate

Una bebida para deportistas refrescante e hidratante con vitamina C y B y una exclusiva mezcla de hidratos de carbono y electrolitos[5].

12. IsaMove™

Un suplemento diario para tomar antes de ir a dormir que combina 200 mg de magnesio con psyllium y menta. El magnesio contribuye al normal funcionamiento del organismo[6] durante la noche.

13. Thermo GX™

Se trata de un suplemento con cromo y niacina que contribuye al metabolismo de su cuerpo y a la producción de energía[7]. Además, contiene cayena y extracto de té verde.

7

8

9

10

11

12

13

1 La vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal de los sistemas nervioso, psicológico e inmunológico. La riboflavina (B2) contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y la visión. La tiamina contribuye al funcionamiento normal del aparato circulatorio.

2 Las vitaminas B (B6, B12 y niacina [B3]) contribuyen a reducir el cansancio y la fatiga.

3 La vitamina B12 contribuye al metabolismo de rendimiento energético normal.

4 Un Día de depuración del organismo es un ayuno con apoyo nutricional que alimenta y revitaliza los propios sistemas de desintoxicación del cuerpo. Para obtener más información sobre los Días de depuración, visita Isagenix.com.

5 Las soluciones de hidratos de carbono y electrolitos contribuyen al mantenimiento del rendimiento físico durante el ejercicio prolongado y mejoran la absorción de agua durante la actividad física.

6 Contiene magnesio, que contribuye al metabolismo de rendimiento energético, al funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos, y a la síntesis normal de las proteínas.

7 Contiene niacina y cromo. La niacina contribuye al metabolismo de rendimiento energético normal. El cromo contribuye al metabolismo de macronutrientes normal.

La imagen se muestra únicamente con fines comerciales.

TUS PLANES

Isagenix ofrece diversos planes de control de peso. Cada uno de ellos combina Días del batido y Días de depuración[1], que ayudan a tu cuerpo conforme trabajas para lograr mejores resultados.

Ultimate Pack

Ultimate Pack contiene un amplio surtido de productos creados para que juntos te ayuden a lograr tus objetivos. Incluye nuestros planes estrella de 30 días con contenido adicional para probar y compartir con amigos, familia y nuevos clientes.

- Apoya tu alimentación diaria
- Combina tus sabores preferidos de IsaLean™ Shake
- Incluye una cuota de afiliación anual gratuita
- Incluye un cupón para eventos de Isagenix válido durante un año
- Incluye accesorios de Isagenix IsaBlender™ e IsaShaker™

El pack incluye:

4 IsaLean™ Shakes (cualquier sabor) *, **1** IsaLean™ Bar (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **2** Whey Thins™ (cheddar bianco) o Harvest Thins™ (chile dulce tailandés) *, **1** IsaPro®, **1** caja de IsaDelight™ (cualquier sabor), **1** Isagenix Snacks™ *, **2** e-Shot™ (6 unidades), **1** AMPED™ Hydrate (naranja), **1** IsaMove™, **1** Thermo GX™, **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, €60 Isagenix cupón para eventos , **1** guía de plan y un año de afiliación gratuita

1 Un Día de depuración del organismo es un ayuno con apoyo nutricional que alimenta y revitaliza los propios sistemas de desintoxicación del cuerpo. Para obtener más información sobre los Días de depuración, visita Isagenix.com.

Pack de control de peso Premium

El pack de control del peso Premium se ha diseñado para ayudarte a lograr tus objetivos de salud. Este pack incluye el Plan para perder peso en 30 días y productos complementarios adicionales para ayudarte con tus objetivos y tu estilo de vida, además de extras adicionales para compartir con amigos y familiares.

Este plan incluye:

4 IsaLean™ Shakes (cualquier sabor) *,
1 IsaLean™ Bar, **2** Nourish for Life™,
1 Ionix® Supreme, **1** IsaDelight™,
1 Isagenix Snacks™ *, **1** e-Shot™,
1 IsaMove™, **1** Thermo GX™,
1 IsaBlender, **1** IsaShaker

Plan para perder peso en 30 días

Diseñado específicamente para ayudarte a empezar en tu recorrido para perder peso y cumplir tus objetivos a través de una alimentación diaria equilibrada.

Este plan incluye:

4 IsaLean™ Shakes (cualquier sabor) *,
2 Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme,
1 Isagenix Snacks™ *, **1** IsaMove™,
1 Thermo GX™, **1** IsaShaker

* El precio del pack depende de la selección de productos.

UTILIZAR TU PLAN DE CONTROL DE PESO NO PODÍA SER MÁS FÁCIL.

CONSEJO

¡Los snacks para tomar sobre la marcha no tienen nada que envidiar a una **IsaLean™ Bar**[3]! ¿Por qué no te tomas una a media mañana o a media tarde para mantener tus antojos a raya?

CONSEJO

Hidrátate a lo largo del día para contribuir a las funciones naturales del cuerpo. Recomendamos beber al menos ocho vasos de 235 ml de agua al día. Si haces ejercicio, asegúrate de rehidratarte y reponer los electrolitos con productos como AMPED Hydrate[2].

DÍA DE BATIDO

Para que el plan tenga éxito, **sustituye a diario el desayuno por 2 IsaLean Shakes** al día y disfruta de 1 comida saludable de 400-600 kcal al mediodía o por la noche.[1]

DESAYUNO
1 IsaLean Shake
1 cápsula de Thermo GX
1 ración de Ionix Supreme

MEDIA MAÑANA
(opcional, véase a continuación)

COMIDA
1 IsaLean Shake
1 cápsula de Thermo GX

MEDIA TARDE
(opcional, véase a continuación)

CENA
Comida de 400-600 kcal nutricionalmente equilibrada
1-2 cápsulas de IsaMove antes de acostarte

OPCIONES DE SNACKS
1 bolsa de Whey Thins o Harvest Thins[2]
½ IsaLean Bar[3]
1 ración de e-Shot[3]
1 ración de AMPED Hydrate[2]
4-6 Isagenix Snacks
1 pieza de fruta

Consulta las pautas sobre comidas en la página 32.
Habrá que comprar por separado las raciones y artículos adicionales que no estén incluidos en tu Plan de Isagenix, como ocurre con muchos de los snacks.

DÍAS DE DEPURACIÓN[4]

Disfruta de una ración de 118 ml de Nourish for Life 4 veces al día, con snacks y líquidos entremedias para mantenerte hidratado.

DESAYUNO
Ración de 118 ml de Nourish For Life
1 ración de Ionix Supreme
1 cápsula de Thermo GX

COMIDA
Ración de 118 ml de Nourish for Life

MEDIA TARDE
Ración de 118 ml de Nourish for Life

NOCHE
Ración de 118 ml de Nourish for Life
1-2 cápsulas de IsaMove antes de acostarte

DISFRUTA
de 4-6 Isagenix Snacks a lo largo del día

ELIGE
hasta 2 snacks al día de entre las siguientes opciones. 1 a media mañana y 1 al empezar la tarde.

OPCIONES DE SNACKS
1-2 IsaDelight (elige entre dos deliciosos sabores)[3]
¼ de manzana o pera
1 reacción de AMPED Hydrate (si haces ejercicio)[2]
1 ración de e-Shot[3]
1 bolsa de Whey Thins o Harvest Thins a lo largo del día[2]

1 Para mantener tu peso, sustituye una comida por un IsaLean Shake y disfruta de dos comidas saludables de entre 400 y 600 kcal al día.

2 El producto no se incluye en el Plan para perder peso en 30 días ni en el Pack de control de peso Premium y se debe adquirir por separado.

3 El producto no se incluye en el Plan para perder peso en 30 días y se debe adquirir por separado.

4 Un Día de depuración del organismo es un ayuno con apoyo nutricional que alimenta y revitaliza los propios sistemas de desintoxicación del cuerpo. Para obtener más información sobre los Días de depuración, visita Isagenix.com.

Estos calendarios pueden servirte de guía mientras dure el plan. Para decidir qué opción de Día de depuración[4] es la que más te conviene o para elaborar tu propio calendario, consulta la página 39.

PACK PREMIUM O PLAN PARA PERDER PESO EN 30 DÍAS: OPCIÓN A - UN DÍA DE DEPURACIÓN[4] A LA SEMANA

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

PACK PREMIUM O PLAN PARA PERDER PESO EN 30 DÍAS: OPCIÓN B - DÍAS DE DEPURACIÓN CONSECUTIVOS[4]

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

B = Día de batido **D =** Día de depuración

* Para garantizarte productos suficientes para el mes que viene, asegúrate de inscribirte en Autoship. Habla con tu Patrocinador para más detalles.

** Se recomienda realizar dos Días del batido antes del primer Día de depuración. Estos días contribuyen a crear un entorno en el cuerpo que ayuda a mejorar los efectos de los Días de depuración. Recuerda que nunca debes realizar más de dos Días de depuración consecutivos.

LA COMIDA PRINCIPAL

Cuando no sustituyas una comida por un delicioso IsaLean Shake, es importante que esta sea de 400-600 kcal y esté nutricionalmente equilibrada. Debería proporcionar el equilibrio adecuado de proteínas, hidratos de carbono y grasas, y presentar una variedad de distintas vitaminas y minerales. Sigue las sugerencias que se muestran a continuación para preparar fácilmente una comida saludable y deliciosa.

GRASAS

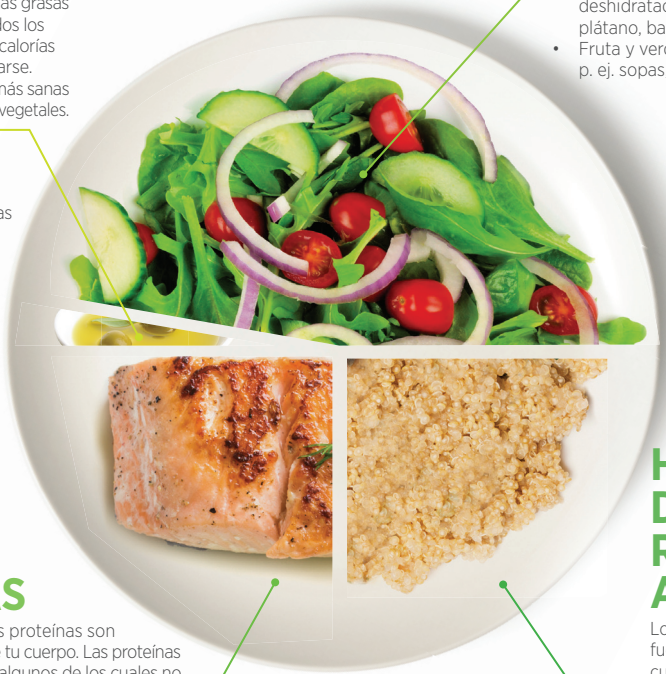
Es fundamental incluir algunas grasas en tu dieta, sin embargo, todos los tipos de grasas son altos en calorías y su consumo debería limitarse. Las grasas insaturadas son más sanas y suelen proceder de fuentes vegetales.

- Aceite de oliva
- Aceite de colza
- Aceite de girasol
- Margarina baja en grasas

MICRONUTRIENTES

Las vitaminas y los minerales son esenciales para que el cuerpo funcione correctamente y se mantenga sano. Las frutas y las verduras son una excelente fuente de vitaminas y minerales, por lo que deben formar parte de tu dieta. Intenta incluir distintas frutas y verduras a lo largo de la semana. También obtenemos muchos micronutrientes de otros grupos de alimentos, así que es importante mantener un equilibrio, como se muestra en este modelo.

- Fruta y verdura fresca, congelada, deshidratada y enlatada, p. ej. melón, plátano, bayas, tomates, brócoli, maíz
- Fruta y verdura incluidas en las comidas, p. ej. sopas, guisos



PROTEÍNAS

Sea cual sea tu objetivo, las proteínas son esenciales para las células de tu cuerpo. Las proteínas proporcionan aminoácidos, algunos de los cuales no puede producir nuestro cuerpo, por lo que deben obtenerse de la dieta. Las proteínas contribuyen al desarrollo y la reparación de la masa muscular.

- Pescado blanco, p. ej. merluza, platija
- Pescado azul, p. ej. caballa, salmón
- Lácteos bajos en grasas
- Judías y legumbres
- Aves de corral
- Cerdo
- Ternera/cordero
- Huevos
- Lentejas

HIDRATOS DE CARBONO RICOS EN ALMIDÓN

Los hidratos de carbono son la fuente de combustible preferida del cuerpo, y proporcionan energía para las actividades diarias y las funciones corporales. Los alimentos ricos en almidón también presentan fibra, la cual es importante para la salud digestiva.

- Patatas
- Arroz
- Cereales en grano, p. ej. quinoa
- Cereales para desayunar

TU PRÓXIMO PASO

Cuando hayas logrado tus objetivos, ¡no querrás perder lo conseguido! Incorporar los productos de Isagenix y una alimentación saludable a tu día a día te ayudará a mantenerte en la buena dirección.

Jonathan Bridges
Cliente de Isagenix desde 2017
Finalista del IsaBody Challenge de Reino Unido en 2017

ISABODY

RETOS COMPLETADOS: **1**

ANTES

SOLUCIÓN ISAGENIX UTILIZADA:
CONTROL DE PESO

Para saber más sobre el IsaBody Challenge, entra en **IsaBodyChallenge.com.**

Jonathan es la prueba de que el éxito no se logra de la noche a la mañana. Es posible que para lograr tu objetivo final necesites más de un Plan de Isagenix, pero con constancia y determinación, Isagenix te puede ayudar a seguir para conseguir el resultado que quieres.

TU OPORTUNIDAD

¿Conoces a alguien a quien pueda ayudar el plan que te ha ayudado a ti a lograrlo?

¿O a lo mejor le interesa alguno de nuestros productos de Energía y rendimiento? Si es así, puedes ganar cupones para canjearlos por productos por cada recomendación que hagas o incluso ganar dinero y crear un negocio.

Visita **Isagenix.com** para saber más.

TU APOYO

Sabemos que empezar una dieta supone un compromiso importante y vas a necesitar toda la ayuda y el apoyo que puedas para lograr tus objetivos de peso en un periodo de tiempo razonable.

UNA COMUNIDAD QUE TE APOYA

Ayudamos a nuestros clientes con herramientas y recursos online y con el IsaBody Challenge®.

IsaBody Challenge®
Únete a la comunidad IsaBody™ para recibir apoyo, motivación y ayuda para mantenerte en el buen camino. Apúntate ya al IsaBody Challenge, una transformación total de 16 semanas que te ayuda gracias a una red de personas a las que les encantan los productos de Isagenix y que estarán ahí para ayudarte a lograr tus objetivos. Termina el reto y gana un cupón de 165 € para canjearlo por productos. ¡Además puedes ganar fantásticos premios!
Tienes más información en **IsaBodyChallenge.com**.

HERRAMIENTAS Y RECURSOS ONLINE

Isagenix ha desarrollado un conjunto de herramientas online pensadas para ti. Te animamos a visitar nuestras webs y explorar las diversas herramientas de que disponemos para que puedas conocer mejor nuestra cultura, nuestros productos y cómo entendemos la salud y el bienestar.

Isagenix.com es nuestra web mundial. En ella, puedes conocer nuestra empresa y los productos que ofrecemos. comprar e iniciar sesión en tu Administración.

En **EU.IsaFYI.com** puedes encontrar las últimas noticias de Isagenix, datos sobre productos, casos de éxito, promociones y programas.

IsagenixBusiness.com es la plataforma oficial de formación del negocio de Isagenix. En ella, puedes aprender cómo ganar dinero dando a conocer los productos de Isagenix y mucho más.

StartYourLife.com es el lugar donde encontrarás un equipo cada vez más numeroso de jóvenes entre 18 y 35 años que se esfuerzan por llevar una vida fantástica y ayudar a los demás a hacer lo mismo.

Sigue a Isagenix en **Facebook.** Únete a nuestra comunidad mundial de usuarios.

Conoce a miles de personas como tú que han logrado sus objetivos y llevan una vida sana. Hasta puede que te des cuenta de que eres un ejemplo a seguir para otras personas que han emprendido tu mismo camino.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

Establecer expectativas razonables. La mayoría de la gente no gana peso en unos días, así que recuerda que tardarás tiempo en conseguir tus objetivos. No se trata de ver quién lo logra antes, sino de crear hábitos saludables.

Planifica los Días de depuración[1] como más te convenga. Si eliges un día que tengas mucho que hacer, puede que eso te ayude a no acordarte del picoteo.

Bebe bastante agua para estar siempre bien hidratado.

Reduce los antojos con una nutrición equilibrada. Utiliza todos tus productos de Isagenix de la forma recomendada para asegurar que tu organismo recibe la nutrición adecuada todos los días.

Incrementa tu actividad diaria para perder todo el peso posible dentro de tus objetivos. No tienes que empezar por prepararte una maratón. Algo tan sencillo como subir por las escaleras en vez de en ascensor te ayudará a moverte más a lo largo del día.

1 Un Día de depuración del organismo es un ayuno con apoyo nutricional que alimenta y revitaliza los propios sistemas de desintoxicación del cuerpo. Para obtener más información sobre los Días de depuración, visita Isagenix.com.

LOS DÍAS DE DEPURACIÓN[1] **EN EL CENTRO DE ATENCIÓN**

P. ¿Qué es un día de depuración?

R. Un Isagenix día de depuración es una forma de ayuno intermitente respaldado nutricionalmente, que ayuda a reactivar los sistemas de desintoxicación de su propio cuerpo. El ayuno intermitente es el término utilizado para un patrón de alimentación que implica la abstinencia regular de comidas y comidas normales, que generalmente se realizan durante uno o dos días por semana o por mes. Existe un creciente cuerpo de investigación que respalda los beneficios de este estilo de vida para la pérdida de peso, el control del peso y la salud en general [2-4].

Isagenix se basa en la ciencia detrás del ayuno intermitente ofreciendo soporte nutricional a través de Nourish for Life y otras herramientas de apoyo día de depuración como Isagenix Snacks e IsaDelight chocolates que lo ayudan a sentirse nutrido y con energía mientras mantiene bajas las calorías totales.

P. Acabo de completar dos días de depuración seguidos y quiero hacer más! ¿Puedo continuar completando Días de depuración para maximizar mi éxito?

R. Es genial escuchar que disfrutas tus días de depuración, pero no te esfuerces demasiado. Mantenlo agradable y estable. Recuerda, se recomienda incluir un día de depuración por semana. Puedes optar por programar hasta dos días de depuración consecutivos, pero no exceda más de eso por semana. También recomendamos no exceder cuatro días de depuración por mes.

P. ¿Debo programar un día de depuración si planeo hacer ejercicio?

R. Sí, puede hacer ejercicio mientras sigue el horario recomendado de días de depuración para su sistema Isagenix. Sin embargo, debido a la baja ingesta de calorías en días de depuración, nuestra sugerencia es programar días de depuración en sus "días de descanso" de su régimen de entrenamiento semanal. Si elige estar activo en días de depuración, hágalo con moderación y confíe en AMPED Hydrate, IsaDelight e Isagenix Snacks para ayudarle a pasar el día. También puede ser útil irse a la cama más temprano en días de depuración para evitar el impulso de comer tarde en la noche.

1. Un Dia de Depuracion del organismo es un ayuno con apoyo nutricional que alimenta y revitaliza los propios sistemas de desintoxicacion del cuerpo. Para obtener mas informacion sobre los Dias de Depuracion, visita Isagenix.com.
2. Klempel MC, Kroeger CM, Bhutani S, Trepanowski JF, Varady KA. Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. Nutr J. 2012 Nov 21;11:98.
3. Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, Frystyk J, Dillon B, Evans G, Cuzick J, Jebb SA, Martin B, Cutler RG et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women. Int J Obes(Lond) 2011;35:714-27.
4. Heilbronn LK, Smith SR, Martin CK, Anton SD, Ravussin E. Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. Am J Clin Nutr. 2005 Jan;81(1):69-73.

LOS MEJORES CONSEJOS PARA LOS DÍAS DE DEPURACIÓN[1]

1. COMIENCE CON SHAKE DAYS
Se debe completar un mínimo de dos Días de Batido antes de completar un Día de Depuración. Una vez que haya dominado los Días de Batido, estará mucho más preparado para completar un exitoso Día de Depuración.

2. CONFÍE EN SUS HERRAMIENTAS
Isagenix ofrece varios productos para respaldar sus Días de Depuración[1]. Si bien recomendamos seguir las pautas del sistema para completar un Día de Depuración[1] lo más cerca posible, también tiene la flexibilidad de hacer los ajustes necesarios. Es probable que las necesidades y experiencias de todos en un Día de Depuración[1] difieran.

3. ESCUCHA A TU CUERPO
Como consumes menos calorías en un Día de Depuración, puedes sentirme más cansado de lo normal. Tómalo con calma, asegúrate de estar bien hidratado y toma una merienda de Día de Depuración.

4. TENER UNA NOCHE TEMPRANA
Ir a la cama más temprano en Días de Depuración puede ayudar a evitar cualquier necesidad de comer tarde en la noche.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¡Estoy nervioso por comenzar! ¿Cómo puedo mantenerme en el camino correcto?

R. ¡Responsabilidad! ¡Responsabilidad! ¡Responsabilidad! Descubrirás que este viaje es mucho más fácil cuando te rodeas de apoyo. Intenta unirte a IsaBody Challenge®, donde puedes ser parte de una gran y global comunidad donde otros se están embarcando en este mismo viaje. ¡Todos estamos aquí para apoyarnos mutuamente! Dirígete a IsaBodyChallenge.com

P. ¿Qué debo esperar durante los primeros días de mi viaje?

R. Durante la primera semana de su viaje, se paciente con tu cuerpo y comprende que es el comienzo de una transformación. La introducción de productos Isagenix nutritivos y con respaldo científico comenzará a darle a tu cuerpo lo que necesita. Los productos te ayudarán a prepararte para un viaje eficiente de control de peso. Si sigues tu sistema como se recomienda, deberías comenzar a ver resultados y sentir la diferencia.

P. Si me siento cansado o tengo dolor de cabeza, ¿debería continuar con mi sistema?

R. La fatiga y el dolor de cabeza a menudo son signos de que tu cuerpo no está tomando suficientes líquidos o puede experimentar un nivel bajo de azúcar en la sangre. Considera comer un bocadillo saludable y asegúrate de mantenerte adecuadamente hidratado. Si los síntomas continúan, consulta a su médico.

P. ¿Cómo puedo ser creativo con mis IsaLean Shakes?

R. ¡Fácil! Intenta agregar fruta fresca, especias como canela o productos de Isagenix como AMPED Hydrate. Solo ten en cuenta que personalizar tu IsaLean Shake puede significar aumentar las calorías.

P. Soy una persona muy activa, y he ido aumentando gradualmente mis entrenamientos durante mi programa. ¿Debo comer más si tengo hambre?

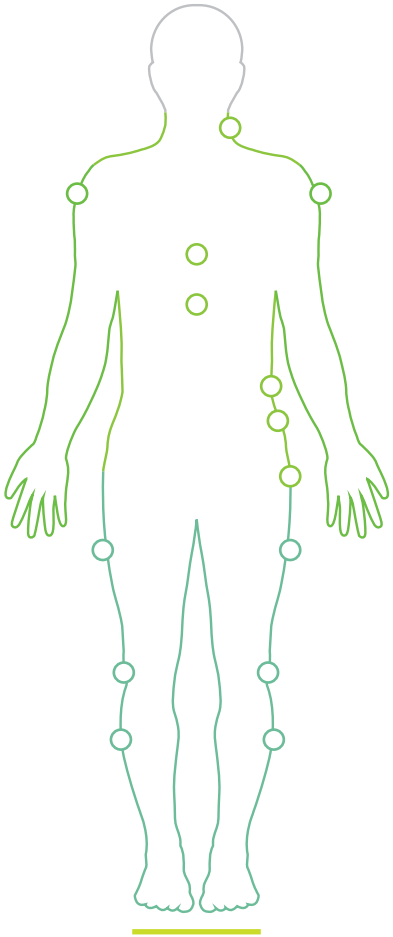
R. ¡Parece que estás en el buen camino! Sugerimos agregar IsaPro a su IsaLean Shake (media cucharada - una cucharada) para aumentar su ingesta de proteínas. La proteína adicional ayudará a aumentar su ingesta de calorías para satisfacer sus requisitos de energía adicionales.

P. ¿Puedo continuar usando el Sistema de Control de Peso después de haber alcanzado mi meta de pérdida de peso?

R. ¡Por supuesto! Seguir usando el sistema le ayudará a mantener tus resultados y garantizar que comas una dieta equilibrada y nutritiva. Es posible que desees ajustar el sistema que está utilizando para satisfacer sus necesidades, lo que podría incluir el inicio de un sistema de energía y rendimiento.

SEGUIDOR DE MEDIDAS

	Empieza	Día 3	Día 9	Día 30	Objetivo
Gestión del					
Tronco					
Cuello					
Pecho					
Diafragma					
Cintura					
Abdomen					
Glúteos					
Brazos					
Brazo izquierdo anterior					
Brazo derecho anterior					
Piernas					
Muslo izquierdo anterior					
Muslo derecho anterior					
Rodilla izquierda posterior					
Rodilla derecha anterior					
Pantorrilla izquierda					
Pantorrilla derecha					



Tomarte las medidas es una fantástica forma de impulsar tu éxito. Los centímetros que pierdas son igual de importantes para el control de peso que el peso en sí.

HAZ TU PROPIO CALENDARIO

B = Día de batido **D =** Día de depuración[1]

¿DEBERÍA PROGRAMAR 1 O 2 DÍAS DE DEPURACIÓN[1]?

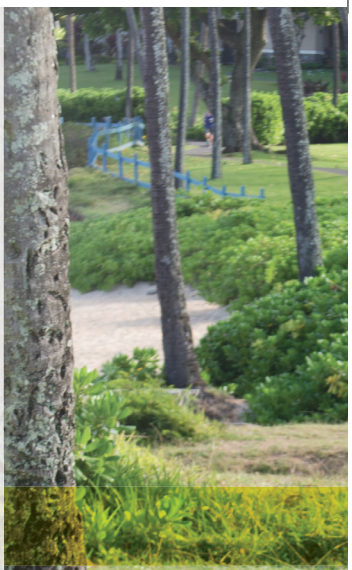
En el marco de nuestros Planes de control de peso, sugerimos planificar un Día de depuración[1] al menos una vez a la semana, pero, por supuesto, puedes planear Días de depuración[1] consecutivos para lograr el mejor resultado posible. Recuerda que nunca debes realizar más de dos Días de depuración consecutivos[1].

Para otras opciones de calendario, consulte la página 31.

1 Un Día de depuración del organismo es un ayuno con apoyo nutricional que alimenta y revitaliza los propios sistemas de desintoxicación del cuerpo. Para obtener más información sobre los Días de depuración, visita Isagenix.com.

2100_EU_eu4 • 290518 © 2018 Isagenix Todos los derechos reservados.

Een **gemakkelijke** weg
naar een gezondere jij
Oplossingen voor **gewichtsbeheersing**
ISAGENIX®



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

Deze gids bestaat uit zes delen:

AAN DE SLAG 44

JOUW PRODUCTEN 46

JOUW SYSTEMEN 48

JOUW VOLGENDE STAP 53

JOUW ONDERSTEUNING 54

JOUW HULPBRONNEN 56

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.

De weergegeven afbeelding dient alleen voor marketingdoeleinden.

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 dichter bij 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: _____

VÓÓR

Laura Hallett
Klant van Isagenix sinds 2017
Grand Prize Winnaar
IsaBody Challenge VK 2017

VOLTOOIDE CHALLENGES: **1**

GEBRUIKTE ISAGENIX OPLOSSING:
GEWICHTSBEHEERSING

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 58). 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 Detoxdagen[1] op pagina 50 en 51 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 52.

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 ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. 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, essentiele koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen.

2. IsaLean™ Shake Plant Based

IsaLean Shake Plant Based is een zuivelvrij alternatief, dat plantaardig eiwit, essentiële koolhydraten en vetten bevat.

3. IsaLean™ Bar

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

4. Nourish for Life™

Nourish for Life is een natuurlijke drankmix met bessensmaak die een mengsel van B-vitaminen bevat ter ondersteuning van de lichaamsfuncties[1], vermindering van vermoeidheid en moeheid[2] en stimulering van een normale, energieafgevende stofwisseling[3]. Nourish for Life kan worden gebruikt voor de dagelijkse verkwikking en is een fundamenteel onderdeel van Detoxdagen[4].

5. Ionix® Supreme

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

6. Whey Thins™ en Harvest Thins™

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

1

2

3

4

5

6

7. IsaPro®

Een eiwitrijke shake met 18 gram niet-gedenatureerd wei-eiwit.

8. IsaDelight™

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

9. Isagenix Snacks™

Voedingsrijke kleine snacks ter ondersteuning van je stofwisseling tussen de maaltijden en op Detoxdagen[4].

10. e-Shot™

Een handige cafeineboost, met natuurlijke, plantaardige cafeine.

11. AMPED™ Hydrate

Een verfrissende, hydraterende sportdrank, verrijkt met vitamine C, B-complex en een uniek mengsel van koolhydraat-elektrolyt[5].

12. IsaMove™

Een dagelijks supplement dat je inneemt voordat je gaat slapen met 200 mg magnesium, psyllium en pepermunt. Magnesium ondersteunt de natuurlijke lichaamsfuncties[6] terwijl je slaapt.

13. Thermo GX™

Een dagelijks supplement met chroom en niacine ter ondersteuning van de stofwisseling en energieproductie van je lichaam[7]. Bovendien bevat dit supplement cayenne en groene thee.

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, energieafgevende stofwisseling.

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

5 Koolhydraat-elektrolyt oplossingen leveren een bijdrage aan het uithoudingsvermogen tijdens langdurig sporten en verbeteren de absorptie van water.

6 Bevat magnesium, wat bijdraagt aan een normale energieafgevende stofwisseling, functionering van het zenuwstelsel, de spierfunctie en een normale eiwitsynthese.

7 Bevat niacine en chroom. Niacine levert een bijdrage aan een normale, energieafgevende stofwisseling Chroom levert een bijdrage aan een normale, macronutriënte stofwisseling.

7 8 9 10 11 12 13

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 Detoxdagen[1], die je lichaam ondersteunen terwijl jij aan fantastische resultaten werkt.

Het Ultieme Pakket

Het Ultieme Pakket bevat een breed assortiment producten, zorgvuldig samengesteld om je te helpen je doelen te bereiken. Het pakket bevat onder andere ons paradepaardje, het 30-dagensysteem, en allerlei extra producten om uit te proberen en met je vrienden, familie en nieuwe klanten te delen.

- Ondersteunt de dagelijkse voeding
- 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) *, **1** IsaLean™ Bar (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **2** Whey Thins™ (Witte Cheddar) or Harvest Thins™ (Thaise zoete chili) *, **1** IsaPro®, **1** IsaDelight™ box (elke smaak), **1** Isagenix Snacks™ (elke smaak) *, **2** e-Shot™ (6 stuks), **1** AMPED™ Hydrate (Sappige Sinaasappel), **1** IsaMove™, **1** Thermo GX™, **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, €60 evenementcoupon, **1** systeeminstructies en een gratis jaarlidmaatschap

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

Gewichtshandhaving Premium Pakket

Het Premium Pakket voor Gewichtsbeheersing is ontworpen om je te helpen je gezondheidsdoelen te bereiken. Het pakket bevat het 30-dagensysteem voor gewichtsverlies, extra aanvullende producten waarmee je jouw doelen en levensstijl ondersteunt en nog genoeg extra's om te delen met vrienden en familie.

Het systeem omvat:

4 IsaLean™ Shakes (elke smaak) *,
1 IsaLean™ Bar (Chocolate Decadence),
2 Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme,
1 IsaDelight™ doos (alle smaken),
1 Isagenix Snacks™ *, **1** e-Shot™, **1** IsaMove™,
1 Thermo GX™, **1** IsaBlender, **1** IsaShaker

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™ Shake (elke smaak) *, **2** Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme, **1** Isagenix Snacks™ (elke smaak) *, **1** IsaMove™,
1 Thermo GX™, **1** IsaShaker

*Prijs is afhankelijk van pakketsamenstelling.

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

TIP

Voor een snack onderweg is er niets beter dan een **IsaLean™ Bar**[3]! 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™ Hydrate[2].

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, zie hieronder)

LUNCH
1 IsaLean Shake
1 Thermo GX capsule

MIDDAGSNACK (optioneel, zie hieronder)

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

SNACKOPTIES
1 zakje Whey Thins or Harvest Thins[2]
½ IsaLean Bar[3]
1 portie e-Shot[3]
1 portie AMPED Hydrate[2]
4-6 Isagenix snacks
1 stuk fruit

Zie pagina 52 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.

DETOXDAGEN[4]

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
1 Thermo GX capsule

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 gaat

GENIET
Geniet vier tot zes keer per dag van Isagenix snacks

KIES
Tot twee snacks per dag uit de opties hieronder. Eén halverwege de ochtend en één vroeg in de avond.

SNACKOPTIES
1-2 IsaDelight (kies uit twee heerlijke smaken)[3]
¼ appel of peer
1 portie AMPED Hydrate (tijdens sporten)[2]
1 portie e-Shot[3]
1 zakje Whey Thins or Harvest Thins gedurende de dag[2]

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 Gewichtshandhaving Premium Pakket en het 30-daagse systeem voor gewichtsverlies en moet apart worden gekocht.
3 Product is niet inbegrepen in het 30-daagse systeem voor gewichtsverlies en moet apart worden gekocht.
4 Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

Gebruik deze kalenders om je door je systeem te leiden. Zie pagina 59 om te bepalen welke Detoxdagoptie[4] het beste voor je is, of om je eigen kalender te maken.

PREMIUM PACK OF 30-DAAGS SYSTEEM VOOR GEWICHTSVERLIES: OPTIE A: 1 DETOXDAG[4] 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[4]

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**	Dag 14 **S**
Dag 15 **S**	Dag 16 **S**	Dag 17 **S**	Dag 18 **S**	Dag 19 **S**	*Dag 20** **S**	Dag 21 **S**
Dag 22 **S**	Dag 23 **S**	Dag 24 **S**	Dag 25 **S**	Dag 26 **S**	Dag 27 **S**	Dag 28 **S**
Dag 29 **S**	Dag 30 **S**					

S = Shake Dag **D =** Detoxdag

* 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.

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, maïs
- 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

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.

VOOR

Jonathan Bridges
Klant van Isagenix sinds 2017
Finalist IsaBody Challenge
VK 2017

ISABODY

VOLTOOIDE CHALLENGES: **1**

GEBRUIKTE ISAGENIX OPLOSSING:
GEWICHTSBEHEERSING

Ga voor meer informatie over de IsaBody Challenge naar **IsaBodyChallenge.com**

Jonathan 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.

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 net 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 Detoxdagen[1] 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 ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

DETOXDAGEN[1] **IN DE KIJKER**

V: Wat is een Detoxdag?

A: Een Detoxdag van Isagenix is een vorm van door voedingsstoffen ondersteund periodiek vasten. De term periodiek vasten wordt gebruikt voor een eetpatroon waarbij regelmatig normale voedingsmiddelen en maaltijden worden weggelaten, meestal één of twee dagen per week of per maand. Steeds meer onderzoeken ondersteunen de voordelen van deze levensstijl voor gewichtsverlies, gewichtsbeheersing en algehele gezondheid [2-4].

Isagenix bouwt verder op de wetenschap achter het periodiek vasten door ondersteuning met voedingsstoffen via Nourish for Life en andere hulpmiddelen voor je Detoxdag, zoals Isagenix Snacks en IsaDelight chocolade die je een gevuld en alert gevoel geven, terwijl het aantal calorieën laag blijft.

V: Ik heb zojuist twee Detoxdagen op rij voltooid en wil meer doen! Kan ik doorgaan met Detoxdagen om mijn succes te maximaliseren?

A: Geweldig om te horen dat je geniet van je Detoxdagen, maar span jezelf niet te veel in. Houd het mooi en stabiel. Vergeet niet dat het aanbevolen is om één Detoxdag per week op te nemen. U kunt ervoor kiezen om maximaal twee opeenvolgende Detoxdagen in te plannen, maar u mag niet meer dan dat per week overschrijden. We raden ook aan om niet vier Detoxdagen per maand te overschrijden.

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

A: Ja, je kunt sporten als je het aanbevolen programma voor Detoxdagen voor jouw Isagenix-systeem volgt. Maar vanwege de lage calorie-inname op Detoxdagen raden wij je aan om Detoxdagen te houden op de 'rustdagen' in je wekelijkse workoutregime. Als je besluit om actief te zijn op Detoxdagen, 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 Detoxdagen vroeg naar bed te gaan om te voorkomen dat je laat op de avond aandrang krijgt om te snacken.

1. Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.
2. Klempel MC, Kroeger CM, Bhutani S, Trepanowski JF, Varady KA. Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. Nutr J. 2012 Nov 21;11:98.
3. Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, Frystyk J, Dillon B, Evans G, Cuzick J, Jebb SA, Martin B, Cutler RG et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women. Int J Obes(Lond) 2011;35:714-27.
4. Heilbronn LK, Smith SR, Martin CK, Anton SD, Ravussin E. Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. Am J Clin Nutr. 2005 Jan;81(1):69-73.

TOP TIPS VOOR DETOXDAGEN[1]

1. START MET SHAKEDAGEN
Een minimum van twee Shakedagen moet worden voltooid voordat een Detoxdag wordt voltooid. Zodra je Shakedagen onder de knie hebt, ben je veel meer voorbereid om een succesvolle Detoxdag te voltooien.

2. VERTROUW OP JE HULPBRONNEN
Isagenix biedt verschillende producten ter ondersteuning van je Detoxdagen. Hoewel we aanbevelen om de systeemrichtlijnen voor het voltooien van een Detoxdag zo nauw mogelijk te volgen, heb je ook de flexibiliteit om aanpassingen aan te brengen waar nodig. De behoeften en ervaringen van iedereen op Detoxdageny zullen waarschijnlijk verschillen.

3. LUISTER NAAR JE LICHAAM
Omdat je op een Detoxdag minder calorieën verbruikt, kun je je moeier voelen dan normaal. Doe het rustig aan, zorg dat je goed gehydrateerd bent en gebruik een Detoxdag-snack.

4. GA VROEG NAAR BED
Het eerder naar bed gaan op Detoxdag1 kan helpen nachtelijke drang tot snacken te vermijden.

VEELGESTELDE VRAGEN

V: Ik ben nerveus om te beginnen! Hoe kan ik mezelf op het goede spoor houden?

A: Verantwoording! Verantwoording! Verantwoording! Je zult merken dat deze reis veel gemakkelijker is wanneer je jezelf omringt met ondersteuning. Probeer je aan te sluiten bij de IsaBody Challenge®, waar je deel kunt uitmaken van een grote en wereldwijde gemeenschap van anderen die aan dezelfde reis beginnen. We zijn er allemaal om elkaar te ondersteunen! Ga naar IsaBodyChallenge.com.

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 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: Hoe kan ik creatief worden met mijn IsaLean Shakes?

A: Gemakkelijk! Probeer vers fruit, specerijen zoals kaneel of Isagenix-producten zoals AMPED Hydrate toe te voegen. Je kunt ook producten zoals IsaPro toevoegen om de hoeveelheid eiwit in je shake te verhogen, of voedsel zoals bananen of haver om de koolhydraten te verhogen, afhankelijk van je behoeften.

V: Ik ben een zeer actief persoon en ik heb geleidelijk aan mijn trainingen tijdens mijn programma verhoogd. Moet ik meer eten als ik honger heb?

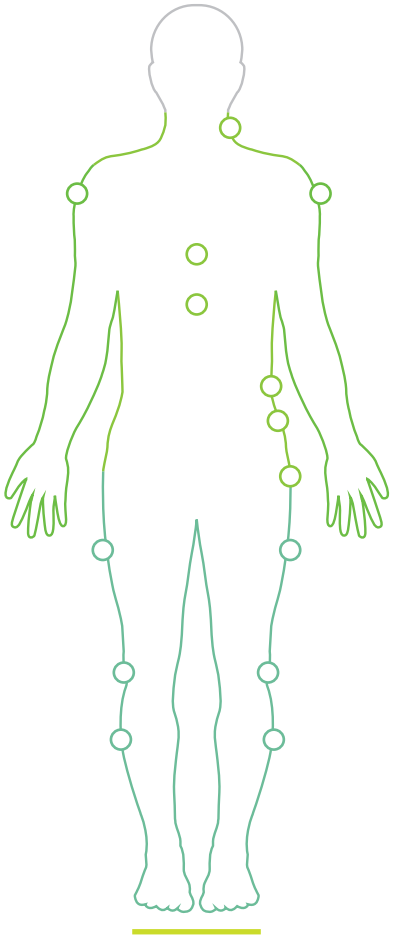
A: Het klinkt alsof je op de goede weg bent! We raden aan om IsaPro toe te voegen aan je IsaLean Shake (een halve schep - één schep) om je eiwitinname te verhogen. Het extra eiwit zal helpen om je calorie-inname te verhogen om aan je extra energiebehoeften te voldoen.

V: Kan ik het gewichtsbeheersysteem blijven gebruiken nadat ik mijn streefgewicht heb bereikt?

A: Absoluut! Als u doorgaat met het gebruik van het systeem, kunt u uw resultaten behouden en ervoor zorgen dat u een uitgebalanceerd en voedzaam dieet eet. Mogelijk wilt u het systeem dat u gebruikt, aanpassen aan uw behoeften, waaronder het starten van een energie- en prestatiesysteem.

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 =** Detoxdag[1]

MOET IK 1 OF 2 DETOXDAGEN[1] INPASSEN?

Als je onze systemen voor gewichtsbeheersing gebruikt, raden wij je aan ten minste één keer per week een Detoxdag[1] in te passen, maar je mag best twee opeenvolgende Detoxdagen[1] hebben om de resultaten te optimaliseren. Zorg er echter voor dat je nooit meer dan twee opeenvolgende Detoxdagen[1] hebt.

Zie pagina 51 voor de kalenderopties.

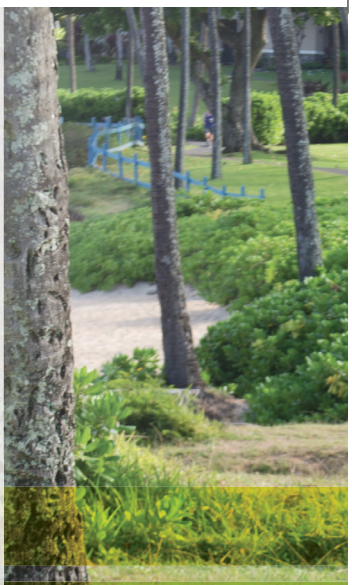
1 Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

2100_EU_eu4 •290518 © 2018 Isagenix Alle rechten voorbehouden

Un guide **simple** pour améliorer votre santé

Solutions de **Gestion du poids**

ISAGENIX®



Bienvenue chez Isagenix !

Au nom des centaines de milliers d'utilisateurs de produits Isagenix convaincus partout dans le monde, nous vous félicitons d'avoir décidé d'intégrer un programme susceptible de transformer votre santé.

Ce guide a été spécialement conçu pour vous aider à obtenir le succès escompté. Il est simple, facile à lire, a été élaboré par des experts et a déjà servi à bon nombre de personnes comme vous qui ont atteint leurs objectifs et adopté un mode de vie plus sain qu'elles conserveront tout au long de leur existence.

Notre objectif est de vous amener à prendre votre santé en main et vous apprendre à intégrer ces produits nutritionnels et des habitudes alimentaires saines au quotidien. En lisant ce guide, vous découvrirez les nombreux outils que nous avons mis en place afin de vous épauler. Si vous avez la moindre question au sujet d'un produit, n'hésitez pas à contacter votre Service Clients local ou à visiter notre site Web à l'adresse Isagenix.com.

À votre succès !
Jim, Kathy et Erik Coover
Gérants d'Isagenix

Ce guide est divisé en six parties :

DÉMARRER 64

VOS PRODUITS 66

VOS PROGRAMMES 68

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE 73

VOTRE SOUTIEN 74

VOS RESSOURCES 76

Jenn Lenz
Cliente Isagenix depuis 2013

DÉMARRER

- Définir vos objectifs
- S'engager à atteindre ses objectifs
- Prendre une photo de vous
- Prendre vos mesures

Votre Déclaration d'engagement personnels & ma vision vous aidera à consolider vos engagements et à identifier les membres de votre Équipe de soutien. Elle constitue l'une des plus importantes étapes de la phase de démarrage, donc prenez votre temps et réfléchissez bien.

L'image présentée l'est uniquement à des fins de marketing.

DÉCLARATION DE MES ENGAGEMENTS PERSONNELS & MA VISION

Je soussigné(e), _____, m'engage à transformer radicalement mon état de santé et mon mode de vie. Je souhaite atteindre et maintenir mon poids de forme de _____ en perdant _____ kilos tout en renforçant ma masse musculaire.

Mon « Pourquoi »

Je sais que si je réussis, ma santé et ma qualité de vie en général s'en trouveront améliorées et j'atteindrai mes objectifs en termes de poids. Je m'épanouirai un peu plus chaque jour à mesure que je me rapproche de mon objectif, car je serai en mesure de

_____

_____.

Mon Équipe de soutien

Mon Parrain est _____. Mon Parrain est là non seulement pour me soutenir, m'encourager et me donner des conseils, mais également pour répondre à mes questions et me guider tout au long de mon parcours vers un nouveau mode de vie, plus sain.

Je m'entourerai de personnes positives qui me soutiendront et comprendront à quel point le Programme Isagenix est important pour moi. Mon Équipe de soutien compte :

_____

_____

_____

_____

Signature : _____ Date : _____

Signature du Parrain : _____ Date : _____

Laura Hallett
Cliente Isagenix depuis 2017
Grand gagnant du prix IsaBody
Royaume Uni 2017

ISABODY

DÉFIS
RELEVÉS : **1**

SOLUTION ISAGENIX
UTILISÉE :
GESTION DU POIDS

VOTRE SUCCÈS COMMENCE ICI.

1 Il est important de perdre du poids, mais perdre des centimètres, c'est bien aussi. Prenez vos mesures et suivez votre progression grâce à notre tableau de suivi de mesures (voir en page 78). Ne vous concentrez pas uniquement sur le chiffre affiché par la balance, mais plutôt sur votre ressenti et la façon dont vous vous sentez dans vos vêtements.

2 Partagez les objectifs que vous avez identifiés dans votre Déclaration d'engagement personnels & ma vision avec les membres de votre Équipe de soutien et invitez-les à vous épauler dans le cadre de votre processus de transformation. Demandez à votre Sponsor comment vous pouvez être rémunéré(e) en partageant les produits Isagenix avec d'autres.

3 Suivez le calendrier mensuel et le planificateur des Shake Days et des Cleanse Days[1] en pages 70 et 71 pour vous rappeler à quel moment prendre chacun des produits.

4 Achetez des aliments sains et prévoyez des repas savoureux. Limitez les tentations en éliminant les aliments et les encas non sains qui sont à la maison, y compris les sodas, les collations sucrées et les aliments riches en calories. Reportez-vous aux astuces de planification des repas en page 72.

5 Lisez votre Déclaration d'engagement personnels & ma vision tous les jours.

6 Prenez part au Challenge IsaBody® pour booster votre transformation et gagnez un bon produit de 165 €. En savoir plus sur IsaBodyChallenge.com.

1 Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.

Les résultats en termes de perte de poids et de mode de vie décrits dans cette publication peuvent varier en fonction du niveau d'efforts fournis, du respect d'un régime alimentaire aux calories contrôlées et de la constitution physique. Ces résultats ont été obtenus lorsque les produits Isagenix ont été intégrés dans le cadre d'un mode de vie sain qui comprend de l'exercice régulier, un contrôle approprié des portions et une alimentation variée et équilibrée afin d'atteindre les objectifs souhaités. Il est recommandé aux personnes enceintes, qui allaitent ou qui ont des problèmes de santé de consulter un médecin avant d'utiliser les produits Isagenix ou de procéder à tout autre changement de régime alimentaire.

VOS PRODUITS

Ce qui rend Isagenix unique, c'est son approche sans compromis en matière de formulation de produits ainsi que ses programmes de solutions pratiques.

Prenez un peu de temps pour découvrir les produits à la fois nutritionnels et délicieux que vous allez tester.

1. IsaLean™ Shake

IsaLean Shake est un substitut de repas equilibre qui fournit des proteines de lactoserum et de lait, des glucides essentiels, des matieres grasses, des vitamines et des mineraux.

2. IsaLean™ Shake Plant Based

IsaLean Shake est une boisson équilibrée sans lactose à base de plantes qui fournit des protéines végétales, des glucides essentiels et des matières grasses.

3. IsaLean™ Bar

Une delicieuse barre hautement proteinee pour vous aider a maintenir une vie saine meme lors de vos deplacements.

4. Nourish for Life™

Nourish for Life est une boisson naturelle au gout de baies contenant un melange de vitamines B qui entretient les fonctions de l'organisme[1], permet de reduire les coups de pompes et la fatigue[2] et contribue au bon fonctionnement du metabolisme energetique[3]. Vous pouvez utiliser Nourish for Life pour une Redynamisation au quotidien. Ce produit est egalement un composant essentiel des Cleanse Days[4].

5. Ionix® Supreme

Un tonique quotidien a base de plantes qui contribue a votre bien-etre general.

6. Whey Thins™ et Harvest Thins™

Des encas savoureux et riches en proteines sous la forme de packs individuels de 100 kcal tres pratiques !

1

2

3

4

5

6

7. IsaPro®

Une boisson hautement protéinée qui contient 18 grammes de protéines de lactosérum non dénaturées.

8. IsaDelight™

Pour se faire plaisir sans culpabilite, des chocolats emballes individuellement qui contiennent du the vert, des acides amines et des vitamines B.

9. Isagenix Snacks™

Une collation nutritive de la taille d'une bouchee concue pour soutenir le metabolisme entre les repas et durant les Cleanse Days[4].

10. e-Shot™

Un shot pratique contenant de la cafeine naturelle a base de plantes.

11. AMPED™ Hydrate

Une boisson pour sportifs hydratante et rafraichissante, enrichie a l'aide d'un complexe de vitamines C et B et d'un melange de carbohydrate-electrolyte unique.[5]

12. IsaMove™

Un complement a prendre tous les jours au coucher, qui vous apporte 200 mg de magnesium, du psyllium et de la menthe poivree. Le magnesium soutient les fonctions naturelles de votre corps[6] pendant la nuit.

13. Thermo GX™

Un complement alimentaire quotidien qui contient du chrome et de la niacine pour aider le metabolisme de votre corps et favoriser la production d'energie.[7] De plus, il contient du poivre de Cayenne et du the vert.

1 Les vitamines B6 contribuent au fonctionnement normal des systèmes nerveux, psychologique et immunitaire. La riboflavine (B2) contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de la vision. La thiamine contribue au fonctionnement normal du cœur.

2 Les vitamines B [B6, B12 et niacine (B3)] aident à réduire les coups de pompe et la fatigue.

3 La vitamine B12 contribue au bon fonctionnement du métabolisme énergétique.

4 Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.

5 La solution de carbohydrate-electrolyte contribue au maintien de l'endurance lors d'un exercice prolonge et ameliore l'absorption de l'eau pendant l'exercice.

6 Contient du magnésium, qui contribue au bon fonctionnement du métabolisme énergétique, au fonctionnement du système nerveux, de la fonction musculaire et de la synthèse protéinique.

7 Contient de la niacine et du chrome La niacine contribue au bon fonctionnement du metabolisme energetique. Le chrome contribue a la regulation du metabolisme des macronutriments.

L'image présentée l'est uniquement à des fins de marketing.

VOS PROGRAMMES

Isagenix propose toute une gamme de Programmes Gestion du Poids Chacun de ces programmes est une combinaison de Shake Days et de Cleanse Days[1], qui soutiennent votre corps à mesure que vous progressez.

L'Ultimate Pack

L'Ultimate pack contient une grande variété de produits dont la combinaison vous aidera à atteindre vos buts. Il comprend notre programme 30 jours phare, ainsi que des bonus à essayer et à partager avec vos amis, votre famille ou de nouveaux clients.

- Vous aide à garder une alimentation saine au quotidien
- Mélangez vos saveurs IsaLean™ Shake préférées
- Inclut une adhésion annuelle gratuite
- Inclut des coupons événement valables un an
- Inclut des accessoires Isagenix : IsaBlender™ et IsaShaker™

Le pack comprend :

4 IsaLean™ Shakes (toute saveur) *, **1** IsaLean™ Bar (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix Supreme®, **2** Whey Thins™ (Cèdre blanc) or Harvest Thins™ (Piments doux thaïlandais) *, **1** IsaPro® (Vanille), **1** IsaDelight™ box (toute saveur), **1** Isagenix Snacks™ (toute saveur) *, **2** e-Shot™ (6 doses), **1** AMPED™ Hydrate (Orange Juteuse), **1** IsaMove™, **1** Thermo GX™, **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, **1** guide système, €60 coupon événement, et une adhésion annuelle gratuite pour un an

1 Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.

Pack Premium Gestion du Poids

Le Pack Premium Gestion du Poids vous aidera à atteindre vos objectifs santé. Il inclut le Programme 30 jours Perte de Poids et d'autres produits complémentaires pour vous aider à tenir vos objectifs et vos habitudes alimentaires, et de nombreux bonus à partager avec votre famille et vos amis.

Le Programme comprend :

4 IsaLean™ Shakes (toute saveur) *,
1 IsaLean Bars (Chocolate Decadence),
2 Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme,
1 boite IsaDelight™ (toute saveur),
1 Isagenix Snacks™ *, **1** e-Shot™ (6 doses),
1 IsaMove™, **1** Thermo GX™, **1** IsaBlender,
1 IsaShaker

Programme 30 jours Perte de Poids

Specialement concu pour vous aider a demarrer votre regime et atteindre vos objectifs grace a une alimentation quotidienne equilibree.

Le Programme comprend :

4 IsaLean™ Shakes (toute saveur) *,
2 Nourish for Life™, **1** Ionix® Supreme,
1 Thermo GX™, **1** Isagenix Snacks™ *,
1 IsaMove™, **1** IsaShaker

* Le prix du pack dépend de la sélection de produits.

L'UTILISATION DE VOTRE PROGRAMME GESTION DU POIDS EST UN JEU D'ENFANT.

ASTUCE

Lors de vos déplacements, rien de mieux que les **IsaLean™ Bar**[3] pour faire une pause ! Pourquoi ne pas en prendre une moitié dans la matinée ou dans l'après-midi pour éviter de vous jeter sur le chocolat ?

ASTUCE

Hydratez-vous tout au long de la journée pour soutenir les fonctions naturelles de votre corps. Nous recommandons de boire au moins huit verres de 235 ml d'eau par jour. Si vous faites de l'exercice, assurez-vous de vous réhydrater et remplacez les électrolytes perdus grâce à des produits comme AMPED Hydrate[2].

SHAKE DAYS

Pour un programme réussi, **remplacez vos repas traditionnels par 2 IsaLean Shakes** par jour et savourez 1 repas santé de 400 à 600 kcal pour le déjeuner et le dîner.[1]

PETIT DÉJEUNER
1 IsaLean Shake
1 gélule Thermo GX
1 portion de Ionix Supreme

DANS LA MATINÉE (facultatif, voir ci-dessous)

DÉJEUNER
1 IsaLean Shake
1 gélule Thermo GX

DANS L'APRÈS-MIDI (facultatif, voir ci-dessous)

DÎNER
Repas nutritionnellement équilibré de 400-600 kcal
1-2 gélules IsaMove avant le coucher

OPTIONS ENCAS
1 sachet de Whey Thins ou Harvest Thins[2]
½ IsaLean Bar[3]
1 portion de e-Shot[3]
1 portion de AMPED Hydrate[2]
4-6 Isagenix Snacks
1 fruit

Reportez-vous à la page 72 pour obtenir des conseils repas. Les portions facultatives et les articles complémentaires listés ci-dessous ne sont pas inclus dans votre Programme Isagenix, comme bon nombre des options encas, et doivent être achetés séparément.

1 Pour la gestion du poids, remplacez un repas par un IsaLean Shake et prenez deux repas santé de 400 à 600 kcal par jour.

2 Ce produit n'est pas inclus dans le Programme 30 jours Perte de Poids ou dans le Pack Premium Gestion du Poids et doit être acheté séparément.

CLEANSE DAYS[4]

Régalez-vous avec 118 ml de Nourish for Life 4 fois par jour, avec des en-cas et liquides entre les repas pour vous assurer une bonne hydratation.

PETIT DÉJEUNER
118 ml de Nourish for Life
1 portion de Ionix Supreme
1 gélule Thermo GX

DÉJEUNER
118 ml de Nourish for Life

DANS L'APRÈS-MIDI
118 ml de Nourish for Life

SOIRÉE
118 ml de Nourish for Life
1-2 gélules IsaMove avant le coucher

À SAVOURER
4-6 Isagenix Snacks répartis dans la journée

AU CHOIX
Jusqu'à 2 encas par jour parmi les choix ci-dessous. 1 dans la matinée et 1 en fin de journée.

OPTIONS ENCAS
1-2 IsaDelight (deux délicieuses saveurs au choix)[3]
¼ de pomme ou poire
1 portion de AMPED Hydrate (en cas d'exercice)[2]
1 portion de e-Shot[3]
1 sachet de Whey Thins ou de Harvest Thins au courant de la journée[2]

3 Ce produit n'est pas inclus dans le Programme 30 jours Perte de Poids et doit etre achete separement.

4 Un Cleanse Day est un jeune alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systemes de detoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.a

Ces calendriers peuvent vous aider à suivre votre Programme. Pour déterminer quelle option Cleanse Day[4] vous convient le mieux ou pour créer votre propre calendrier, reportez-vous à la page 79.

PACK PREMIUM OU PROGRAMME 30 JOURS PERTE DE POIDS : OPTION A – 1 CLEANSE DAY[4] PAR SEMAINE

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

PACK PREMIUM OU PROGRAMME 30 JOURS PERTE DE POIDS : OPTION B – CLEANSE DAYS[4] CONSÉCUTIFS

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

S =Shake Day **C** =Cleanse Day

* Pour être sûr(e) d'avoir suffisamment de produits pour le mois suivant, optez pour Autoship. Pour plus de détails, veuillez contacter votre Parrain.

** Deux Shake Days sont recommandés avant votre premier Cleanse Day. Les Shake Days préparent votre corps afin de renforcer les effets de détoxification. Veuillez noter que vous ne devez jamais dépasser deux jours consécutifs de Cleanse Days.

LE PLAT PRINCIPAL

Lorsque vous ne remplacez pas un repas par un délicieux IsaLean Shake, il est important d'avoir un repas nutritif équilibré de 400-600 kcal. Ce repas devrait avoir la juste mesure de protéines, d'hydrates de carbone et de graisse, et devrait être riche en divers types de vitamines et minéraux. Suivez les suggestions ci-dessous pour préparer un repas sain, facile et délicieux.

MATIÈRES GRASSES

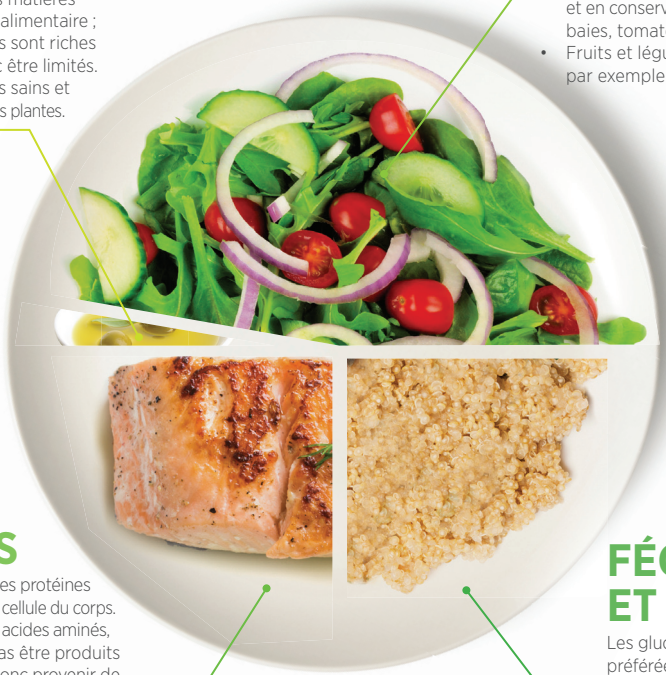
Il est essentiel d'inclure des matières grasses dans votre régime alimentaire ; mais, tous les types de gras sont riches en calories et doivent donc être limités. Les gras insaturés sont plus sains et proviennent généralement des plantes.

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de tournesol
- Pâte à tartiner allégée

MICRONUTRIMENTS

Les vitamines et les minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de votre corps et à votre santé. Les fruits et les légumes sont une source majeure de beaucoup de vitamines et de minéraux, ils devraient donc être inclus dans vos repas. Faites l'effort d'inclure différents fruits et légumes tout au long de la semaine. Il existe également de nombreux micronutriments dans d'autres groupes alimentaires, il est donc important d'avoir une alimentation équilibrée, comme le montre ce modèle.

- Fruits et légumes frais, congelés, séchés et en conserve, par exemple : melon, banane, baies, tomate, brocoli, maïs doux
- Fruits et légumes inclus dans les repas, par exemple : soupes, ragoûts



PROTÉINES

Quel que soit votre objectif, les protéines sont essentielles pour chaque cellule du corps. Les protéines fournissent des acides aminés, dont certains ne peuvent pas être produits par votre corps et doivent donc provenir de votre alimentation. Les protéines favorisent la croissance et la réparation musculaire.

- Poisson blanc, par exemple aiglefin, plie
- Poisson huileux, par exemple maquereau, saumon
- Produits laitiers allégés en matières grasses
- Haricots secs et légumineuses
- Volaille
- Viande de porc
- Bœuf/agneau
- Œufs
- Lentilles

FÉCULENTS ET GLUCIDES

Les glucides sont la source de vigueur préférée du corps et fournissent de l'énergie pour les activités quotidiennes et les fonctions corporelles. Les féculents peuvent également fournir des fibres qui sont importantes pour la santé digestive.

- Pommes de terre
- Riz
- Grains entiers, exemple : quinoa
- Céréales pour petit déjeuner

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Une fois que vous avez atteint vos objectifs, vous voulez les maintenir ! En intégrant des produits nutritionnels Isagenix et en adoptant des habitudes alimentaires saines, vous tiendrez le cap.

AVANT

Jonathan Bridges
Client Isagenix depuis 2017
Finaliste Challenge IsaBody
Royaume Uni 2017

ISABODY

DÉFIS RELEVÉS : **1**

SOLUTION ISAGENIX UTILISÉE :
GESTION DU POIDS

Pour en savoir plus sur le Challenge IsaBody, consultez le site **IsaBodyChallenge.com.**

Jonathan est la preuve vivante que le succès ne se bâtit pas du jour au lendemain. Pour atteindre vos objectifs, vous devrez peut-être utiliser plus d'un Programme Isagenix, mais avec de la constance et de la détermination, Isagenix peut vous aider à obtenir les résultats escomptés !

VOTRE OPPORTUNITÉ

Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait bénéficier du programme qui vous a permis d'atteindre vos objectifs ? Ou peut-être de l'une de nos solutions uniques Énergie & performance ? Si la réponse est oui, vous pouvez gagner des coupons produit si vous partagez nos produits, voire même être rémunéré(e) et créer votre propre activité.

Visitez le site Web **Isagenix.com** pour en savoir plus.

VOTRE SOUTIEN

Nous savons qu'un nouveau régime implique d'importants sacrifices. Vous aurez donc besoin de toute l'aide qui pourra vous être apportée pour atteindre vos objectifs en matière de gestion du poids dans un laps de temps raisonnable.

UNE COMMUNAUTÉ DE SOUTIEN

Nous aidons nos clients grâce à des outils et des ressources en ligne, ainsi que par l'intermédiaire du Challenge Isabody®.

Challenge Isabody®
Intégrez la communauté IsaBody™ pour bénéficier d'un soutien, de motivation et vous aider à tenir le coup. Inscrivez-vous dès maintenez au Challenge IsaBody, un défi de transformation totale de 16 semaines, et bénéficiez du soutien d'un réseau de personnes qui aiment les produits Isagenix et sont là pour vous aider à atteindre vos objectifs. Relevez le défi et gagnez un coupon produit de 165 € et bien d'autres prix fabuleux. En savoir plus sur **IsaBodyChallenge.com.**

OUTILS & RESSOURCES EN LIGNE

Isagenix a mis en place une bibliothèque d'outils en ligne en pensant à vous et à vos objectifs. Nous vous encourageons à visiter nos sites Web et à découvrir les nombreux outils qui vous permettront de mieux comprendre notre culture, nos produits et notre philosophie en matière de santé et de bien-être.

Isagenix.com est notre site Web mondial. Vous y trouverez de nombreuses informations au sujet de l'entreprise et de nos produits, vous pourrez effectuer des achats en ligne et vous connecter à votre Back Office.

EU.IsaFYI.com est une véritable mine d'informations. Vous y trouverez les dernières actualités et mises à jour Isagenix, des informations au sujet des produits, des Success Stories, des promotions et les détails sur nos programmes.

IsagenixBusiness.com est le système de formation commerciale officiel d'Isagenix. Sur ce site, vous apprendrez comment être rémunéré(e) pour partager les produits Isagenix avec d'autres et bien plus encore !

StartYourLife.com est un site qui regroupe une équipe passionnée, en pleine croissance, de jeunes âgés de 18 à 35 ans désireux de mener une vie trépidante et d'aider les autres à en faire de même.

Retrouvez Isagenix sur **Facebook.** Rejoignez notre communauté mondiale d'utilisateurs Isagenix.

Rencontrez des milliers de personnes qui, comme vous, ont réussi à atteindre leurs objectifs et profitent d'un mode de vie sain. Vous pouvez même être source d'inspiration pour les autres personnes qui suivent le même parcours que vous.

ASTUCES POUR RÉUSSIR

Fixez des objectifs réalistes. La plupart des gens ne perdent pas de poids en quelques jours. Donc, rappelez-vous que cela peut prendre un peu de temps avant de parvenir à atteindre vos objectifs. Ce n'est pas une course ! Il s'agit d'adopter un mode de vie sain.

Programmez des Cleanse Days[1] qui vous conviennent. Si vous le faites lors d'une journée chargée, vous ne penserez pas à grignoter.

Buvez suffisamment d'eau pour maintenir votre hydratation.

Réduisez le grignotage à l'aide d'une alimentation équilibrée. Utilisez tous vos produits Isagenix selon les recommandations afin de vous assurer que votre corps bénéficie de tous les nutriments essentiels au quotidien.

Faites davantage d'exercice pour faciliter la perte de poids. Pas besoin de vous lancer dans un marathon ; il vous suffit par exemple de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur pour bouger un peu plus.

1 Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.

CLEANSE DAYS[1] **À L'HONNEUR**

Q. Qu'est-ce qu'un Cleanse Day ?

A: Un Cleanse Day Isagenix est une forme de jeûne nutritionel qui aide votre corps a demarrer une cure de detox. Le Jeûne intermittant est le terme utiliser pour une routine alimemtaire incluant une abstinence de nourriture et repas normaux, durant un ou deux jours par semaines ou par mois . Il y'a une recherche grandissante qui prouve les bienfaits de ce mode de vie pour la perte de poids et la santé generale[2-4].

Isagenix construit sa science en se basant sur le jeûne en offrant un support nutritionel grace au Nourish for life et aux autres outils de support Cleanse Day comme Isagenix Snacks and IsaDelight qui vous apporteront de l'energie sans augmenter votre quantite en calories.

Q. Je viens de completer les deux Cleanse Day d'affilé et je souhaiterais faire plus! Puis-je continuer de completer un Cleanse Day afin de maximiser ma reussite ?

A: Nous sommes ravi de savoir que vous appreciez votre Cleanse Day, mais ne cherchez pas a depasser vos limites. Rappelez-vous qu'il est recommander d'inclure un Cleanse Day par semaine. Vous pouvez choisir de programmer jusqu'a deux Cleanse Day consecutifs mais vous ne devez pas depasser cette limite, par semaine. Nous vous recommandons egalement de ne pas depasser Cleanse Day par mois .

Q. Dois-je programmer un Cleanse Day si j'ai l'intention de faire de l'exercice ?

A: Oui, vous pouvez faire de l'exercice tout en suivant le calendrier de Cleanse Days recommandé dans le cadre de votre Programme Isagenix. Toutefois, du fait du faible apport en calories durant les Cleanse Days, nous vous conseillons de programmer les Cleanse Days les « jours de repos » de votre entraînement hebdomadaire. Si vous voulez faire de l'exercice durant les Cleanse Days, faites-le avec modération et prenez AMPED Hydrate, IsaDelight et Isagenix Snacks pour vous aider à tenir tout au long de la journée. Il peut également s'avérer utile de se coucher plus tôt lors des Cleanse Days pour éviter le grignotage en soirée.

1. Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.
2. Klempel MC, Kroeger CM, Bhutani S, Trepanowski JF, Varady KA. Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. Nutr J. 2012 Nov 21;11:98.
3. Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, Frystyk J, Dillon B, Evans G, Cuzick J, Jebb SA, Martin B, Cutler RG et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women. Int J Obes(Lond) 2011;35:714-27.
4. Heilbronn LK, Smith SR, Martin CK, Anton SD, Ravussin E. Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. Am J Clin Nutr. 2005 Jan;81(1):69-73.

CONSEILS POUR LES CLEANSE DAYS[1]

1. COMMENCEZ PAR UNE JOURNEE SHAKE

Un minimum de deux journées shake doivent etre effectuées avant un Cleanse Day. Lorsque vous maitrisez les journées shake, vous serez prêt à effectuer un Cleanse Day.

2. APPUYEZ-VOUS SUR VOS OUTILS

Isagenix propose une variéte de produits pour vous aider durant votre Cleanse Day. Certes nous vous recommandons de suivre le guide pour effectuer votre Cleanse Day mais vous avez tout aussi bien la possibilité de faire des ajustements si besoin. Les besoins et experiences different selon les personnes.

3. ECOUTEZ VOTRE CORPS

Comme vous consommez moins de calories durant un Cleanse Day, vous pouvez vous sentir plus fatigué que d'habitude. Levez le pied et assurez-vous d'etre bien hydraté, et de prendre votre Cleanse Day snack.

4. SE COUCHER TOT

Se coucher tôt durant un Cleanse Day peut a eviter les envies de grignotage tardives.

FAQ

Q: Je suis nerveux de commencer! Comment puis-je rester regulier(e)?

A: Soutien! Soutien! Soutien ! Vous realiserez que cette aventure est plus facile lorsque vous êtes entouré. Vous pouvez rejoindre le Isabody Challenge®, où vous aurez la possibilité de faire partie d'une importante communauté de personnes qui partagent la même aventure. Nous sommes tous la pour s'entraider ! Pour plus d'information dirigez vous vers IsaBodyChallenge.com.

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

A: Lors de la première semaine, écoutez votre corps et comprenez bien qu'il s'agit de la première étape d'une transformation. En consommant les produits nutritionnels Isagenix, étayés par la science, vous donnerez à votre corps ce dont il a besoin. Les produits vous aideront à vous préparer pour un programme de gestion du poids efficace. Si vous suivez votre programme selon les instructions, vous devriez commencer à observer des résultats et à sentir la différence.

Q: Si je suis fatigué(e) ou si j'ai mal à la tête, dois-je poursuivre mon Programme ?

A: La fatigue et les maux de tête sont souvent le signe que votre corps n'est pas suffisamment hydraté ou que le taux de sucre dans le sang est trop faible. Prenez une collation saine et restez bien hydraté(e). Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Q: Comment puis-je etre créatif avec mes Isalean Shakes ?

A: C'est facile! Essayez d'ajouter des fruits, des épices comme de la cannelle ou des produis Isagenix comme le AMPED Hydrate. Gardez à l' ésprit que customizer votre Isalean Shake peut augmenter votre apport en calories.

Q. Je suis tres actif(ve) et j'ai progressivement augmenter mes entrainements durant mon programme. Dois-je manger plus si j'ai faim ?

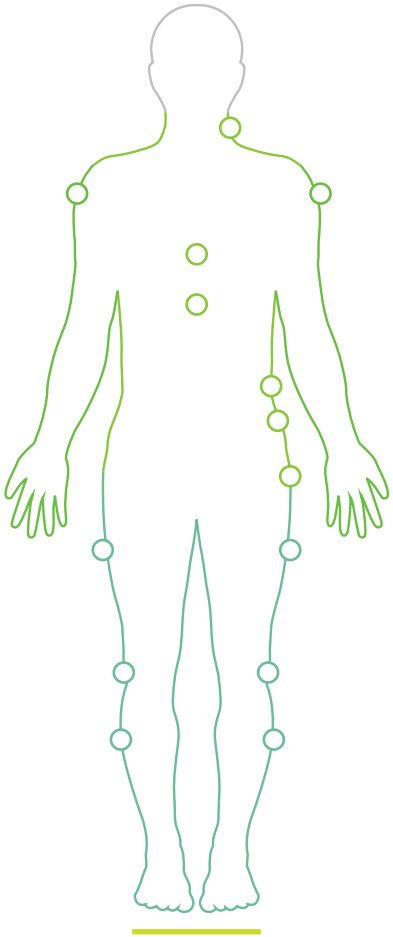
A: On dirait que vous êtes sur la bonne voie! Nous vous conseillons d'ajouter Isa Pro à votre Isalean Shake (une demi cuillère à glace ou une cuillere à glace) pour augmenter votre consommation en protéines. La protéine supplémentaire aidera pour augmenter votre apport calorique pour répondre à votre supplémentaire besoins énergétiques.

Q. Puis-je continuer à utiliser le Gestion du Poids system apres avoir atteint mon but ?

A: Bien Sure! Continuer d'utiliser le system vous aidera à maintenir vos resultats et vous garantira un meilleur équilibre alimentaire. Vous aurez besoin d'ajuster le systeme que vous utilisez pour correspondre vos besoins, ce qui implique commencer un Energy et Performance System.

TABLEAU DE SUIVI DE MESURES

	Démarrage	Jour 3	Jour 9	Jour 30	Objectif
Poids					
Centre du corps					
Encolure					
Poitrine					
Diaphragme					
Taille					
Abdomen					
Fesses					
Bras					
Avant-bras **G**					
Avant-bras **D**					
Jambes					
Cuisse **G**					
Cuisse **D**					
Partie supérieure du genou **G**					
Partie supérieure du genou **D**					
Mollet **G**					
Mollet **D**					



Prendre vos mesures est un bon moyen de suivre votre progression. Les centimètres perdus sont tout aussi importants que la parte de poids dans le cadre de votre programme de gestion du poids.

CRÉEZ VOTRE PROPRE CALENDRIER

S =Shake Day **C** =Cleanse Day[1]

DOIS-JE SUIVRE **1** OU **2** CLEANSE DAYS[1] ?

Dans le cadre de notre Programme Gestion du Poids, nous vous conseillons de programmer un Cleanse Day[1] au moins une fois par semaine, mais vous pouvez aussi prévoir des Cleanse Days[1] consécutifs pour renforcer la perte de poids. Veuillez noter que vous ne devez jamais dépasser deux jours consécutifs de Cleanse Days[1].

Pour les autres options de calendrier, consultez la page 71.

1 Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.

501100975

2100_EU_eu4 • 290518 © 2018 Isagenix Tous les droits sont réservés