

Een **gemakkelijke** weg naar een gezondere jij

Oplossingen voor **gewichtsbeheersing**

The logo for ISAGENIX features a stylized green figure with arms raised above the letter 'A', followed by the brand name in a bold, white, sans-serif font.

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 dichterbij mijn doel kom, wordt mijn leven beter omdat ik dan in staat ben om _____

_____.

Mijn ondersteuningsteam

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

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

Handtekening: _____ Datum: _____

Handtekening van sponsor: _____ Datum: _____



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 Detoxdagen¹ 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 ontgiftingsystemen van je lichaam voedt en verkrikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

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

JOUW PRODUCTEN

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

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

1. IsaLean™ Shake

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

2. 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 lichaamsfuncties¹, vermindering van vermoeidheid en moeheid² en stimulering van een normale, energieafgevendende stofwisseling³. Nourish for Life kan worden gebruikt voor de dagelijkse verkwikking en is een fundamenteel onderdeel van Detoxdagen⁴.

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.



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-vitamines.

9. Isagenix Snacks™

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

10. e-Shot™

Een handige cafeïneboost, met natuurlijke, plantaardige cafeïne.

11. AMPED™ Hydrate

Een verfrissende, hydraterende sportdrank, verrijkt met vitamine C, B-complex en een uniek mengsel van koolhydraat-elektrolyt⁵.

12. IsaMove™

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

13. Thermo GX™

Een dagelijks supplement met chroom en niacine ter ondersteuning van de stofwisseling en energieproductie van je lichaam⁷. 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, energieafgevendende stofwisseling.
- 4 Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssysteem van je lichaam voedt en verkijkt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.
- 5 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 energieafgevendende stofwisseling, functionering van het zenuwstelsel, de spierfunctie en een normale eiwitsynthese.
- 7 Bevat niacine en chroom. Niacine levert een bijdrage aan een normale, energieafgevendende 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 Detoxdagen¹, 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** systeem instructies en een gratis jaarlidmaatschap

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



Gewichtshandhaving Premium Pakket

Het Premium Pakket voor Gewichtshandhaving 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™ Bar³**. Eet er een als ochtend- of middagsnack om trek in chocolade te voorkomen.

TIP

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

SHAKE DAGEN

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

ONTBIJT

1 IsaLean Shake
1 Thermo GX capsule
1 portie Ionix Supreme

OCHTENDSNACK (optioneel, 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 Thins²
½ IsaLean Bar³
1 portie e-Shot³
1 portie AMPED Hydrate²
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.

DETOXDAGEN⁴

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-Shot³
1 zakje Whey Thins or Harvest Thins gedurende de dag²

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 ontgiftingsystemen 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 Detoxdagoptie⁴ het beste voor je is, of om je eigen kalender te maken.

PREMIUM PACK OF 30-DAAGS SYSTEEM VOOR GEWICHTSVERLIES: OPTIE A: 1 DETOXDAG⁴ 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 DETOXDAGEN⁴

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

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.

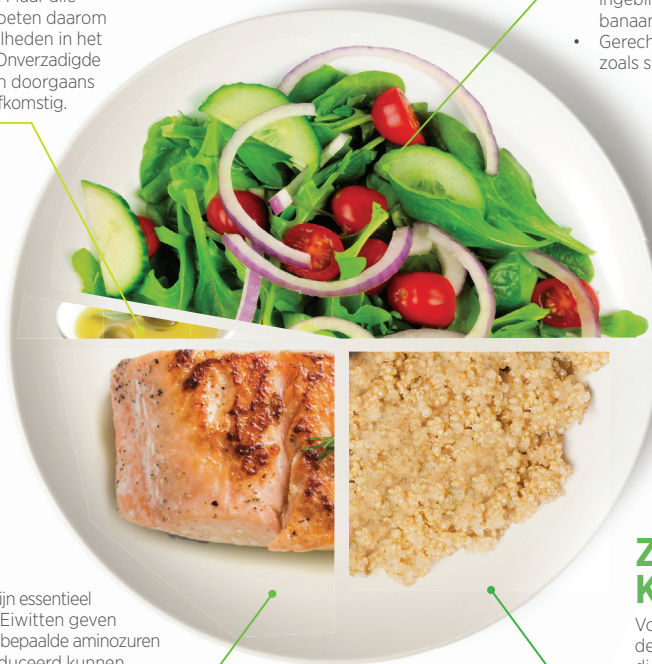
HET HOOFDGERECHT

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



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

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

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

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



VOLTOOIDE
CHALLENGES: 1

GEBRUIKTE ISAGENIX
OPLOSSING:
GEWICHTSBEHEERSING

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

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.

VOOR



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.

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

Drink voldoende water om goed gehydrateerd te blijven.

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

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



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

DETOXDAGEN¹ 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 DETOXDAGEN¹

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 Detoxdagen 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?**

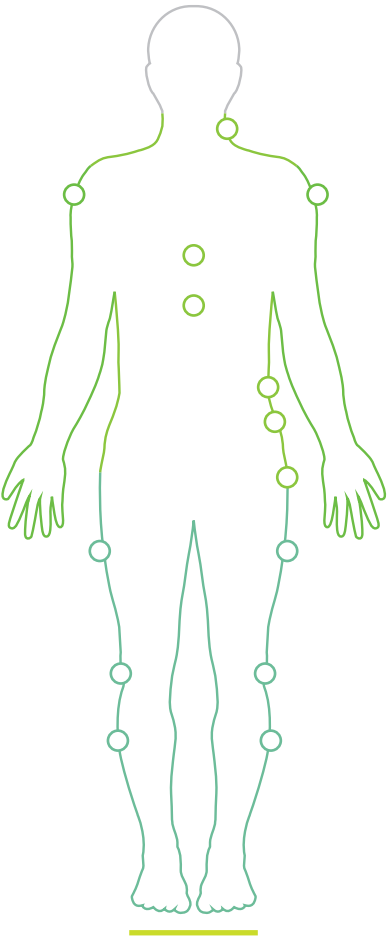
A: Het klinkt alsof je op de goede weg bent! We raden aan om IsaPro toe te voegen aan je IsaLean Shake (een halve schep - één schep) om je eiwitinname te verhogen. Het extra eiwit zal helpen om je calorie-inname te verhogen om aan je extra energiebehoeften te voldoen.

**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** = Detoxdag¹

MOET IK 1 OF 2 DETOXDAGEN¹ INPASSEN?

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

Zie pagina 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.



