



給您活力的簡單指南
能量解決方案

ISAGENIX®

能量—我們所想所需之物。

Isagenix 能將之提供給您。不是起伏不定的精力。
不是甜食過後的興奮和隨即而來的倦怠。

您即將體驗的是效果持久的活力。

活力是推動我們的能源。

活力讓我們能夠盡情地享受生活。

它是我們油箱裡的燃料。也是我們活着的原因。

歡迎您加入 Isagenix® !

我們在此僅代表全球幾十萬成功的 Isagenix 產品用戶祝賀您踏上一個能夠改造健康的征程。

這本指南旨在幫助您獲得更大的成功。和您一樣的人們通過這本由專家設計、簡單易行的指南達到了他們的目標 - 獲得一個能夠終生保持、更加健康的生活方式。

我們的目標是讓您對自己的健康負起責任，幫助您了解如何將這些營養產品和健康的飲食習慣融入您和您家人的生活方式中。您在閱讀這本指南的時候會了解到許多我們為支持您而準備的工具。如果您對某個產品有問題，請撥打免費電話 877-877-8111，或前往 Isagenix.com 或是您的個人發展中心和客戶服務進行線上對話。

祝您成功！

Erik Coover

全球領域成長部高級副總裁





目錄

- 3 如何起步
- 5 您的產品
- 7 您的計劃
- 13 您全新的生活方式
- 15 您的支持

Daniel Parten

自 2013 年起成為 Isagenix 聯營商

如何起步

- ☐ 設定您的目標
- ☐ 做出一個承諾
- ☐ 記下您的感覺
- ☐ 拍張您的照片

您的個人承諾及願景宣言有助於鞏固您的承諾並確定您支持團隊的成員。這是您開始時最重要的步驟之一，所以請您多花些時間並仔細考慮。



ISABODY™

Daniel Parten

2016年度IsaBody®修身挑戰賽亞軍

個人承諾與願景宣言

我，_____，將全力以赴地在個人健康和生活品質上做出突破。我的目標是擁有更多的活力，從而能夠_____。

我的「理由」

我知道我的成功會為我的健康、活力和整體生活品質帶來大幅度的改善。在朝目標邁進的每一天，我的生活都會變得更美好。因為我能夠。

我的支持團隊

研究證明，人們實現以書面記下目標的可能性更大。與他人分享您的目標更能進一步推動您走向成功。

我的介紹人是_____。我的介紹人不僅給我支持、鼓勵和建議，還能回答我的問題，帶領我走向一個更健康的全新生活方式。

我將投身於一個積極向上的團體，這其中的每個人都會給予我支持，並理解 Isagenix 計劃對我而言有多麼重要。我的支持團隊包括：

簽名：_____ 日期：_____

介紹人簽名：_____ 日期：_____

若您目前正處於懷孕、哺乳、患有糖尿病、服用藥物、有醫療狀況，或正在開始一個體重管理計劃，請在使用 Isagenix 產品或改變任何其他飲食習慣前諮詢您的醫師。若有不良事件請立即停止使用。

請告訴我們您的感覺

您白天的精力如何？

1	第1天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
	第30天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

您晚上睡眠怎樣？

2	第1天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
	第30天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

您一天中會有多少次覺得需要汽水或是含糖零食？

3	第1天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
	第30天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

請為您一天中的心情打分。

4	第1天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
	第30天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

您早上起床有多困難？

5	第1天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10
	第30天	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10

您準備從哪些產品入手？您打算重新訂購哪些產品？

6	第1天	
	第30天	

您的產品

令 Isagenix 與眾不同、卓有成效的原因是，我們在產品配方上採取的毫不妥協的嚴謹態度，以及便利的解決方案計劃。

讓我們來看一看這些您即將體驗到的營養豐富的美味產品吧。

1. ISAGENIX 咖啡

Isagenix 咖啡由百分之百高緯度生長的公平貿易阿拉比卡咖啡豆製成。我們的咖啡裡所含的特殊成份配方令其柔和的口味更加濃郁，並降低咖啡天然的酸度。

2. e+™ 能量飲

e+ 能量飲是一種長效美味的能量飲料，由天然植物來源的咖啡因和適應原製成，幫助您提神醒腦、保持思維敏銳。

3. IONIX® SUPREME 生之源

Ionix Supreme 生之源是一種配方專有的日服植物濃縮液，為維護良好的健康提供抗氧化劑。

4. ISALEAN™ 奶昔

IsaLean® 奶昔是一種含有乳清蛋白、提供能量來源的碳水化合物、優良脂肪、維他命和礦物質的均衡代餐。



配方選擇



液體



粉末



口味選擇



罐裝



袋裝

您的選擇

5. ISALEAN BAR 瘦身餐條

IsaLean Bar是一款營養全面、低升糖指數的零食棒。六種絕佳口味為您提供均衡的營養成分。

6. ISADELIGHT® 巧克力

IsaDelight獨立包裝的巧克力內含綠茶萃取物、氨基酸和抗氧化劑，幫助您抑制食慾並滿足您對甜食的嚮往。

7. SLEEP SUPPORT & RENEWAL™ 睡眠輔助

噴霧

Sleep Support & Renewal 睡眠輔助噴霧是一種由天然褪黑激素和養分製成的複合噴劑，幫助您得到更安寧和完整的睡眠。

8. AMPED™ HYDRATE 補水活力飲料

AMPED Hydrate 補水活力飲料是一款清新解渴的運動飲料，內含豐富的維他命 C、維他命 B 群及電解質。

9. FIBRE SNACKS™ 纖維零食棒

Fibre Snacks 纖維零食棒美味可口、不含麩質，每份所含的5克高品質纖維和6克蛋白質能有效抑制食慾。



7



8



口味選擇



罐裝



條形包



5



6



9



口味選擇



口味選擇



口味選擇

您的計劃

Isagenix 提供的經典能量計劃，亦可自行定制。本計劃為能量產品、高品質蛋白及配套產品的組合，幫助您保持活力、抑制疲勞。



保證成效，節約開支



能量計劃

能量計劃透過優質蛋白質及高效養分來促進您的健康，讓您從早到晚都充滿活力、保持敏銳。



自訂能量計劃

在您的能量計劃結束之際，您或許會希望在下次訂購時可以多購買某種產品，或選擇一些不同的產品。自訂能量計劃為保證您充滿活力的生活方式提供核心產品，與此同時，您可以利用禮券選擇其他的產品，讓您能夠量身打造適合自己的計劃。

如何使用

能量計劃旨在改善您日間感覺和夜間睡眠，令您獲得更健康的生活方式。裡面是您可以在一天中用來給自己提高活力的工具。



用一份**IsaLean 奶昔**代替每天的一餐。(請參看第11-12頁上關於當天其它時間的膳食建議。)



在清晨享用一杯**Isagenix 咖啡**或是一份**e+ 能量飲**，一早就可以提升您一天的

精神。

Fibre Snacks 和 **IsaDelight** 都是正餐之間用來抑制食慾，防止不健康零食習慣的理想選擇。



Sleep Support & Renewal幫助您改善睡眠質量，令您早上起來覺得神清氣爽。

有些人可能更傾向於在早上服用生之源粉劑。

適合您的活力解決方案

沒有什麼方法能夠一體適用地讓所有人都擁有更健康、更有活力的生活方式。每個人都會根據個人需求，因人而異地使用這個計劃。下面兩個範例為您介紹使用能量計劃的方法。



女性
每天需要 1,600-1,800 卡路里*

早餐

IsaLean 奶昔或 IsaLean Bar 瘦身餐條 (240-270 卡路里)
Isagenix 咖啡 (1-3 杯)

上午

e+ 能量飲 (35 卡路里)

午餐

一份 400-600 卡路里的正餐 (請參看第 11-12 頁上的膳食建議。)

下午 3、4 時左右

Fibre Snacks (150 卡路里)
希臘優格，原味 (100 卡路里)
生之源粉劑 (25 卡路里)
e+** (35 卡路里)

晚餐

一份 400-600 卡路里的正餐 (請參看第 11-12 頁上的膳食建議。)

睡前

1 份 IsaDelight 巧克力 (60 卡路里)
Sleep Support & Renewal 睡眠輔助噴霧



男性
每天需要 2,000-2,200 卡路里*

早餐

IsaLean 奶昔 (240-270 卡路里)
希臘優格配水果或堅果 (160-240 卡路里)
Isagenix 咖啡 (1-3 杯)

上午

IsaLean Bar 瘦身餐條 (210-270 卡路里)
e+ 能量飲 (35 卡路里)

午餐

一份 400-600 卡路里的正餐 (請參看第 11-12 頁上的膳食建議。)

下午

Whey Thins™ 乳清薄脆餅** (100 卡路里)
e+ 能量飲** (35 calories)

晚餐

一份 400-600 卡路里的正餐 (請參看第 11-12 頁上的膳食建議。)

睡前

Sleep Support & Renewal 睡眠輔助噴霧
Ionix Supreme 生之源

*熱量需求會因年齡、身高、體重和活動量而異。一般健康情況下，18-64 歲的成人每週至少應該做 150 分鐘中等強度的有氧運動。

**您可以通過自訂能量計劃購買額外的產品。



Ryan 與 Heidi Englebert
自2011年起即為Isagenix 聯營商

正餐

當您沒有用美味的 IsaLean 奶昔作為代餐時，享用一餐含有400-600卡路里的合適正餐對維持充滿活力的生活方式至關重要。這意味著由合理搭配的蛋白質、碳水化合物、脂肪和纖維組成的營養豐富的膳食。下面的建議能幫助您做出健康、簡便又可口的飯菜。



份量：
拇指大小

優良脂肪

- 椰子油
- 橄欖油
- 酪梨
- 其他烹飪用油



份量：
2個拳頭大小

蔬菜

- 生食蔬菜
- 熟食蔬菜
- 蔬菜湯類
- 新鮮水果



份量：
掌心大小

蛋白質

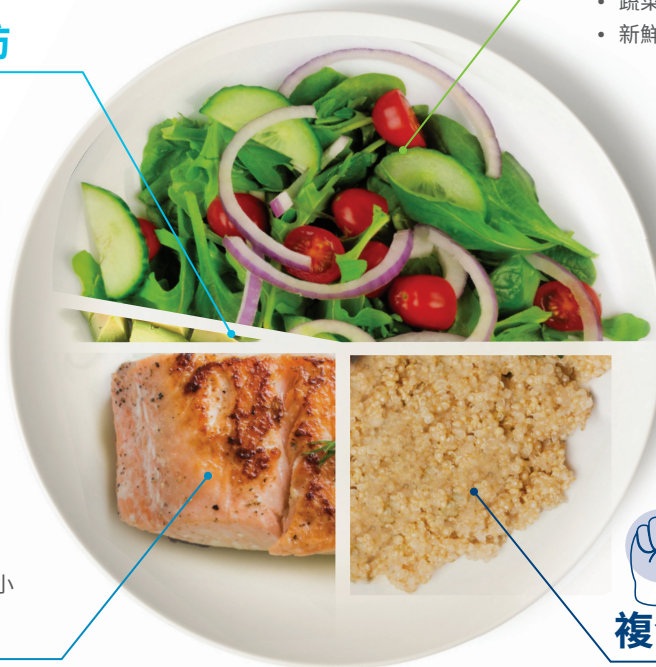
- 家禽
- 牛肉/野味/羊肉
- 魚類
- 蛋類
- 低脂乳製品



份量：
1個拳頭大小

複合碳水化合物

- 穀類
- 藜麥
- 糙米
- 甘薯或地瓜
- 穀物（無糖，全穀物）
- 豆類





椰香咖哩茄子

- 1個中等大小的茄子
- 1個黃洋蔥，切塊
- 2瓣蒜頭，剁碎
- 2杯白蘑菇，切片
- 1顆花椰菜，切塊
- 1杯硬豆腐，切塊
- 1罐 15 安士的鷹嘴豆
- 2個番茄，去籽後切塊
- 2片九層塔葉子，切成細絲
- 一把開心果，去殼

將茄子縱切成兩半，取出茄肉後切丁。(將茄子外殼放置一旁待用。) 將花椰菜切塊或用食品加工機打碎。將原料加入一個較大的不粘鍋裡，在低/中火下翻炒 5 分鐘。邊攪拌邊加入咖哩醬 (食譜見下) 和番茄，繼續翻炒一分鐘。將混合物分別放入兩個茄子殼裡，擺在烤盤上，在華氏 400 度下烘烤 20-25 分鐘，用九層塔葉和開心果裝飾。

椰香咖哩醬

- 2湯匙橄欖油
- ½茶匙碎紅辣椒片
- 1湯匙切碎的蒜頭
- 1湯匙咖哩粉
- 1茶匙磨碎的檸檬皮
- 1杯低脂椰奶
- 1湯匙醬油

將煎鍋置於中熱火上，放入橄欖油，加熱約 30 秒鐘。加入碎紅辣椒片、蒜頭、咖哩粉和碎檸檬片，翻炒約 15-30 秒鐘。加入椰奶和醬油，煮到開始滾。煮大約 1 ½ 分鐘，或至醬汁稍顯濃稠。倒入碗中。



菠菜和蕎麥麵沙拉

- 1塊雞胸肉
- 2杯菠菜葉
- 1/4杯藜麥 (煮熟)
- ½杯蕎麥 (煮熟)
- 自製沙拉醬 (食譜如下)

在一個大碗裡將菠菜、蕎麥麵、藜麥與柑橘芝麻醬油味的沙拉醬拌勻 (食譜見下)。擺盤後在上面放上雞肉和甜椒。

柑橘芝麻醬油味的沙拉醬

- 1 ½湯匙橄欖油
- ½茶匙芝麻油
- 2茶匙醬油
- 橘汁少許
- 1瓣蒜頭，剁碎
- 1茶匙姜，擦碎

將所有原料加入攪拌機進行攪拌，或放入一個碗裡打勻。

每份含有：500卡路里、45克蛋白質、30克碳水化合物、22克脂肪、5克纖維

每份含有：544 卡路里、26 克蛋白質、56 克碳水化合物、24 克脂肪、16 克纖維

更多美食譜，請瀏覽 IsaProduct.com/Recipe

您全新的生活方式

將 Isagenix 保留在您的身體和生活中。一旦達到目標，您或許會問自己，「下面該做什麼？」答案很簡單：讓您和您的家人保持終身健康的生活方式。

“40多歲的我比20多歲時還要精力充沛！”

James Bullock



“在我最需要的時候，Isagenix 幫我創造了一個充滿活力、健康的生活方式。”

Kelli Penman



下一個解決方案

Isagenix 為您的目標和生活方式提供解決方案。當您達到您的能量解決方案目標時，我們鼓勵您去體驗任何一個 - 或所有 - 我們其他了不起的解決方案。

活力表現

在健身房裡、競技場上，或任何您希望提高競爭力的地方脫穎而出。

體重管理

通過健康的減重途徑減掉磅數、燃燒脂肪。

活力與健康

支持更健康的生活，優雅自如地面對年華流逝。

財務健康

透過與他人分享Isagenix來贏得收入，為您和您的家人創造業務。

詳情請前往IsaProduct.com網站。



JJ 與 Raina Birden, Joelle 與 Ron Baker
自2013年起即為Isagenix聯營商

您的支持

我們知道您全新的生活方式是一個重要的承諾，為了能在合理的時限內達到您的目標，您需要所有可能的幫助和支持。我們有一個能幫助您轉變的完美工具：
健康身心計劃

健康身心計劃

在未來的60天裡改變您的思維—以及您的身體！「健康身心」計劃是一個為Isagenix特別設計的創新計劃，保證新會員能達到並保持長期的優良成效。只需每天\$0.67就能將如此有效的計劃融入一個健康養生的公司實屬史無前例。前往您的個人發展中心，了解「健康身心」計劃，現在就踏上這 60 天的征程！

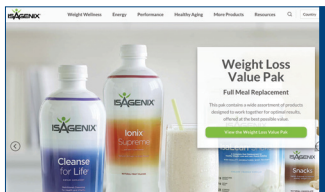


Rod Hairston

世界著名的領導者，教練和作家

助您成功的線上工具

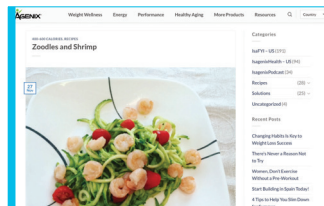
Isagenix 特別為您設計了一系列線上工具。我們希望您能前往我們的網站，通過多種工具深入了解我們的文化、產品，以及我們的健康保健哲學。下列資訊能夠為您提供答案和提示，幫助您最大程度獲益於您的 Isagenix 的經歷。



您可以在 IsaProduct.com 上找到有關 Isagenix 的產品、計劃、計劃指南、成分、食譜以及其它更多資訊。

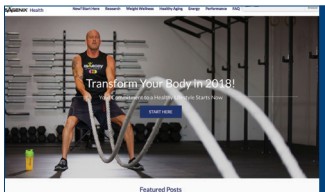
Coaching Call 是一個供您隨時使用的產品專家。臨床營養學家 Ina Nozek 博士，D.C., M.S. 可以回答您的問題。

請前往 IsaProduct.com 查看日期和時間安排。



產品食譜 位於 IsaProduct.com/Recipe

在這裡您可以找到一些我們用戶最喜愛的食譜。他們對食譜進行了自訂改動並分享给大家。



在 IsagenixHealth.net 上您可以獲得寶貴的健康養生資訊，並了解我們產品背後的科學依據。

若想進行超級的生活方式轉變，IsaBodyChallenge.com 是您的出發點！您不僅能夠改造您的身體和生活，更有可能贏得現金獎項，甚至享受一個陽光之旅。



IsaMovie.com 是我們主要的入門資源之一。

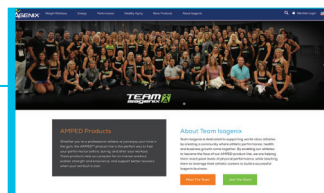
您可以觀看有關產品和商機的视频，幫助您分享您的 Isagenix 經歷。

IsagenixBusiness.com 是 Isagenix 的官方業務培訓計劃。您可以在這個網站上學習如何透過與新客戶分享 Isagenix 產品來獲得收入。



您在 TeamIsagenix.com 上可以看到我們最傑出的專業人員、大學生或奧林匹克運動員如何使用 Isagenix 產品來推進他們的表現。

在 StartYourLife.com 上，您能看到一群 18-35 歲的年輕人是怎樣努力為自己和他人造就不凡的人生。



問：能量計劃有何功效？

答：普通飲食常以富含脂肪、熱量、精製碳水化合物之加工食品為主。此類食品會讓您日感虛弱、精疲力竭。用 Isagenix 能量計劃裡營養豐富之產品取代垃圾食品後，您的感覺會變好、活力會增加，也更能集中精神應對您的一天。

問：開始的幾天裡我會有什麼感覺？

答：在最初的幾天裡您應該會覺察到您活力水平的改變。這些產品能幫助您在白天感覺更清醒、提高夜間的睡眠品質，並在您最需要的時刻提升您的注意力和大腦清晰度。

問：「秉承嚴格之產品品質及安全標準」意味著什麼？

答：Isagenix 嚴格遵循之成分標準保證我們的所有產品都依據營養補充品之優良製造規範裡最嚴格之標準製造而成。我們採用的所有原材料都經過嚴格測試，以確保純度、特性和安全。

問：適應原是什麼？有何功效？

答：適應原是具有獨特屬性的天然草本植物，能幫助您的身體應對壓力帶來的負面影響，提高專注力和日常表現。能量計劃中的 e+ 能量飲和 Ionic Supreme 生之源含有此類活性成分。

問：e+ 能量飲是什麼？

答：e+ 是一種效果持久之美味能量飲料。含有適量從綠茶和馬黛茶裡提取的植物來源咖啡因，讓您保持警醒。e+ 採用以科學為依據之適應原和草本植物混合配方，不會任何人工甜味劑。

問：咖啡是一種健康飲品嗎？

答：有關咖啡之爭論已經持續了多年，但最新之研究顯示日間飲用咖啡可以安全有效地保持思維集中並提高注意力，它甚至可以在健身運動前提高活力。成人每天喝不超過 5 杯之咖啡是安全之。

問：咖啡是否會造成脫水？

答：咖啡所含之咖啡因有輕微、短期之利尿作用，但這並不會降低您透過咖啡吸收之水分。不要忘記，黑咖啡裡百分之 95 以上之成分都是純淨水。

問：如果我不感覺飢餓，是不是可以少吃一餐或是一份奶昔呢？

答：您應該隨時留意身體給您之訊息，但在一天當中保持活力意味著您在恰當之時候需要補充適宜之養分。您每天最少應該吃兩頓 400-600 卡路里的正餐和一份 IsaLean 奶昔。如有需要應補充其他產品或零食。如果您需要膳食建議，請參看本指南之第 11-12 頁。

問：我是否可以在 IsaLean 奶昔裡加入水果？

答：完全可以！新鮮水果富含纖維和人體必需之養分，是加入奶昔之絕佳配搭。您亦可在奶昔中加入一勺提供美味營養之 Isagenix Fruits。

問：褪黑激素是什麼？有何功效？

答：褪黑激素是一種人體用來調節睡眠之自然分泌物。它有助於安逸、高品質之睡眠。Sleep Support & Renewal 裡所含之褪黑激素能幫助您更快地入睡並提高睡眠品質，讓您在早上醒來時感覺頭腦清醒。



2117_CA_CT_EnergyGuide_070518 © 2018 Isagenix 版權所有