

OPLOSSINGEN VOOR ENERGIE & PRESTATIES

Een eenvoudige gids voor een betere jij





JOUW GEZONDHEID IS ONZE **PRIORITEIT**

Onze Energie en Prestatie lijn is ontworpen om je te helpen harder te pushen, sneller te herstellen en je lichaam te voeden met wat het nodig heeft, zodat jij de beste resultaten krijgt, ongeacht je doel!

Duizenden mensen hebben hun transformaties met Isagenix al ondergaan. We zijn zo blij om te zien dat jij de volgende wordt!

Onthoud altijd dat kleine, gezonde veranderingen echt veel betekenen. Als jij je overweldigd begint te voelen, doe dan een stap terug en vraag jezelf eens af: "Wat kan ik vandaag doen om een gezonde verandering te maken?" Of het nu gaat om een groepstraining, het verbeteren van je uithoudingsvermogen of het voorbereiden van maaltijden, je maakt vooruitgang.

Op jou en je gezondheid!

Ons team van experts - waaronder voedingswetenschappers, inspanningsfysiologen, voedingsdeskundigen en diëtisten - zijn hier om er voor te zorgen dat jij een geweldige ervaring hebt met het gebruik van onze producten. Wat betekent dat voor je prestaties? **Resultaten die je nergens anders kunt krijgen™.**

Als je vragen hebt, Isagenix zit vol met mensen die klaar staan om te helpen. Of het nu gaat om ons klantenserviceteam, de persoon die je heeft voorgesteld aan Isagenix, onze sociale kanalen of [Isagenix.com](https://www.isagenix.com), wij staan voor je klaar.

JOUW PRODUCTEN

Wat Isagenix uniek en effectief maakt, is onze compromisloze benadering van productformulering en onze handige oplossingsystemen. Laten we even de tijd nemen om deze voedzame en heerlijke producten te leren kennen.

HEERLIJKE PRODUCTEN.
RESULTATEN WAAR JE
DOL OP ZULT ZIJN.



AMPED™ Nitro

Ontworpen om je lichaam voor te bereiden op topprestaties, dit pre-workout supplement zit vol met actieve ingrediënten zoals creatine, beta-alanine en natuurlijk geproduceerde cafeïne, zodat je harder kunt pushen, beter kunt training en vooruitgang boekt.



AMPED™ Hydrate

De perfecte sportdrink om gehydrateerd en verfrist te blijven tijdens je training. Het combineert koolhydraten om je lichaam van brandstof te voorzien met vitamine C, B-complex en elektrolyten om voedingsstoffen die tijdens het sporten verloren gaan te vervangen.



AMPED™ Post-Workout

Een mix van fytonutriënten zoals zure kers, curcumine en astaxanthine, evenals andere voedingsstoffen zoals collageen, ontworpen om de pijn bij het sporten te verlichten, zodat je weer fit bent voor je volgende sessie.



IsaPro®

Hoogwaardige ongedenatureerde wei-eiwit, met 18g eiwit per schep om je lichaam te voeden na je training.

ANDERE GEWELDIGE PRODUCTEN ALS AANVULLING OP JE ACTIEVE LEVENSTIJL



IsaLean™ Shake

Een gezonde uitgebalanceerde maaltijd, gemaakt met eenvoudige ingrediënten. Met 24 g eiwit, koolhydraten en gezonde vetten in elke portie, geeft het je precies de juiste hoeveelheid van alles wat je nodig hebt om je geweldig te voelen - plus het is binnen enkele seconden klaar!



Ionix® Supreme

Een versterkte tonic die boordevol botanicals zit om je te helpen de uitdagingen van het dagelijks leven aan te gaan. Dit krachtige elixer is ontworpen voor dagelijks gebruik om de algehele gezondheid en het welzijn te bevorderen.



e-Shot™

Een nieuwe combinatie van energie-stimulerende cafeïne en krachtige botanicals - dit is niet je typische energie drank. De mix van natuurlijke ingrediënten maakt het een gezond en veilig alternatief voor calorierijk, overmatig cafeïne houdende, kunstmatig gezoute energiedrank en shots.



IsaLean™ Bar

IsaLean Bar is de ideale go-to snack. Gemaakt van gezonde ingrediënten met genoeg eiwitten en vezels om je op de been te houden tot je volgende maaltijd. Je kunt een hele bar of halve bar nemen wanneer je trek krijgt.

AMPED- PRODUCTEN GEBRUIKEN: VOOR TRAINING EN DAARBUITEN

Onze AMPED-producten kunnen je helpen om meer uit je training te halen. Naast het volgen van het beste trainingsplan en het gebruik van de juiste supplementen, is het belangrijk dat jij je lichaam voorziet van de brandstof die het nodig heeft voor de rest van de dag. Dit zal je helpen om sneller betere resultaten te krijgen. Hier volgen een paar voorbeelden van hoe je de producten uit het Energy and Performance Pack kunt gebruiken.

ALLEDAAGSE VOEDING



OCHTEND

VROEGE OCHTEND

1 portie Ionix Supreme.

ONTBIJT

1 IsaLean Shake gemengd met ½ - 1 schep IsaPro, e-Shot.

HALVERWEGE DE OCHTEND

kies uit: 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, een handvol ongezouten noten en zaden, of Griekse yoghurt met haver / fruit.



MIDDAG

LUNCH

1 IsaLean Shake gemengd met ½ - 1 schep IsaPro.

HALVERWEGE DE MIDDAG

kies uit: 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, een handvol ongezouten noten en zaden, of Griekse yoghurt met haver / fruit.



AVOND

AVONDMAALTIJD

Evenwichtige maaltijd met 600 + calorieën.

VOOR HET SLAPEN GAAN

1-2 shepjes IsaPro, optie om te mengen met Greens™.

TRAININGSDAGEN



OPWARMING

AMPED NITRO

15-30 minuten voor de training.



TIJDENS DE TRAINING

AMPED HYDRATE



NA DE TRAINING

AMPED POST-WORKOUT

Optie om te mixen met IsaLean Shake of IsaPro.



Enkele eenvoudige richtlijnen:

- Eet 4-6 hoogwaardige eiwithoudende maaltijden om de drie uur, gelijkmatig verdeeld over de dag.
- Consumeren 20-40 gram eiwit bij elke maaltijd.
- Eet je eerste maaltijd binnen een uur na het ontwaken in de ochtend.
- Eet je laatste maaltijd twee uur voordat je naar bed gaat.

TIP: Blijf verantwoordelijk door je eigen schema wekelijks op te schrijven. Het plan van een ander zal er niet precies hetzelfde uitzien!



HOE JE VAN MAALTIJDVOORBEREIDING KUNT HOUDEN

Je hebt de foto's op Facebook en Instagram gezien - een aanrecht met tientallen voedselcontainers met dezelfde maaltijd, bijna altijd kip, broccoli en rijst. Het voorbereiden van maaltijden in bulk is een geweldige manier om je voeding georganiseerd te houden, maar je moet ook houden van wat je eet, zorg ervoor dat je een verscheidenheid aan verschillende voedingsmiddelen consumeert gedurende de week.

Dit zijn een aantal voedingsmiddelen die je kunt mengen en matchen om je maaltijden interessant te houden:

EIWIT

- Bonen en peulvruchten zoals kikkererwten, 'kidney' bonen of linzen.
- Vis zoals zalm, kabeljauw of makreel.
- Vlees zoals kip, kalkoen of mager rundvlees.
- Eieren, kaas of noten.

KOOLHYDRATEN

- Bruine of wilde rijst.
- Quinoa, couscous, boekweit en andere granen.
- Aardappelen in hun schil, inclusief zoete aardappel.
- Volkoren pasta of brood.
- Polenta.

GROENTEN

- Streef naar een verscheidenheid aan verschillende gekleurde groenten gedurende de week.
- Probeer te eten wat er in het seizoen is - dit helpt de kosten te drukken, en geeft je meer variatie.
- Wanneer je groenten kookt, kies je voor gezonder koken, methoden zoals stomen, braden of roerbakken met een kleine hoeveelheid olie.

INFORMED SPORT

Voor competitieve atleten weten we hoe belangrijk het is dat je producten neemt die vrij zijn van verboden stoffen. De Informed-Sport certificering is een erkend en vertrouwd programma over de hele wereld. Wees gerust, AMPED™ Nitro en AMPED™ Post-Workout hebben strenge tests ondergaan om het hoogste niveau van zekerheid te bieden voor atleten en zijn Informed-Sport gecertificeerd. Tests zoeken naar een breed scala van verboden stoffen op de Wereld Anti-Doping Agentschap lijst, met inbegrip van anabole agenten, stimulerende middelen, drugs van misbruik, en beta-2-agonisten. Als je wilt controleren of een product Informed-Sport-gecertificeerd is, gaat je naar: [Informed-Sport.com](https://www.informed-sport.com) en typt je het LOT (product batch) nummer in, in het vak Certified Product Search. Nummers zijn meestal te vinden op het etiket of de onderkant van het product.

A full-page advertisement for the IsaBody Challenge. On the right side, a muscular man with a well-defined physique is leaning against a textured red wall. He is shirtless, wearing dark blue athletic shorts and black sneakers. He has several tattoos on his chest and arms. The background is a solid, textured red wall. On the left side of the image, the text 'ISABODY CHALLENGE®' is written in a large, bold, white sans-serif font. Below this, there is a paragraph of text in a smaller white font. At the bottom left of the image, the name 'Thomas Philbin-Malucelli' and his title as the 2019 Global IsaBody Challenge Winner are written in white.

ISABODY CHALLENGE®

De IsaBody Challenge® is een 16 weken durende uitdaging voor totale lichaamstransformatie die is ontworpen om je te ondersteunen bij het bereiken van je ultieme gezondheids- en wellnessdoelen met Isagenix-producten! Het is een geweldige manier om er meteen in te springen, tijdens de 16 weken durende uitdaging word je ondersteund en kun je ook nog eens prijzen te winnen, terwijl je aan de slag bent. Iedereen die de Challenge succesvol voltooit, ontvangt een productcoupon van € 165, een IsaBody t-shirt en een Achievement Certificaat om je succes te vieren. Je kunt ook de Europese hoofdprijs winnen van € 5.500, en onze GLOBAL IsaBody™ Grote Prijs Winnaar worden!

Thomas Philbin-Malucelli
2019 Global IsaBody
Challenge Winnaar.



VEELGESTELDE VRAGEN

Ik ben nog maar net begonnen met training - zijn er top tips?

De drie essentiële onderdelen van fitness zijn kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit, dus je moet proberen ze alle drie op te nemen in je routine. Je zou ervoor kunnen kiezen om de ene boven de andere te benadrukken, afhankelijk van je doelen, bijvoorbeeld door meer tijd te besteden aan gewichten dan cardio. Er zijn zoveel verschillende manieren om actief te zijn, of dat nu buiten is, in de sportschool, groepsfitness lessen, of thuis. Wat je gemotiveerd houdt, is degene voor jou!

Hoe lang voor mijn training moet ik AMPED Nitro nemen?

We raden je aan om AMPED Nitro 15-30 minuten voor je training te nemen.

Is AMPED Hydrate alleen geschikt voor als ik aan het trainen ben?

Nee! Het is belangrijk dat we de hele dag gehydrateerd blijven, dus AMPED Hydrate kan op elk moment worden geconsumeerd. AMPED Hydrate helpt om je lichaam te hydrateren, te voeden en energie te geven om het meeste uit elke training te halen. Het voorziet het lichaam ook van licht verteerbare koolhydraten die snel aan je spieren kunnen worden geleverd.

Is er een specifiek tijdsbestek waarop ik AMPED Post-Workout moet nemen?

We raden aan om AMPED Post-Workout uiterlijk 30 minuten na je training te gebruiken.

Moet ik IsaPro gebruiken naast AMPED Post-Workout?

Je zowel IsaPro als AMPED Post-Workout nemen nadat je klaar bent met trainen, of je zou IsaPro later kunnen nemen als een snack na de training.

Moet ik mijn maaltijden vervangen door IsaLean Shake?

IsaLean Shake kan vele doeleinden dienen, afhankelijk van je voedingsbehoeften en doelen. Voor sommigen kan IsaLean Shake een maaltijd zijn, voor anderen kan het een snack zijn of je kunt er andere ingrediënten aan toevoegen om meer: calorieën, eiwitten, koolhydraten, fruit of groenten te krijgen.

Wat kan ik toevoegen aan mijn IsaLean Shake?


Alles wat je wilt! Je kunt producten zoals IsaPro of notenboter toevoegen om de hoeveelheid proteïne te verhogen, of je kunt er bananen of haver aan toevoegen om de koolhydraten te verhogen. Je kunt IsaLean Shake ook gebruiken als basis voor je smoothie bowl en voeg andere ingrediënten toe als toppings.

Is het Energy and Performance System alleen geschikt voor specifieke sporten?

Deze producten zijn gemakkelijk aan te passen, ongeacht je niveau van fitness of het type training dat je doet.



ISAGENIX[®]
THE ART OF WELLBEING.

 Europelsagenix

 Isagenix_Europe

