

抗衰老

步驟指南

“作為一名工作過度、體重超重、疲憊不堪的家長，我沒能像自己希望的那樣在小孩生活中保持積極的態度。這些產品，特別是IsaGenesis®端粒維護膠囊，幫助我更好地把握自己的健康，給了我更多活力，讓我感到更年輕。”

BOB DUNCAN，51歲
2016年度ISABODY修身挑戰賽決賽賽入圍



目錄

- 2 鋪設您的成功之路
- 3 計劃您的奶昔日及深層淨化日
- 5 按照您的生活方式定制您的30天計劃
- 6 找到支持的資源

抗衰老計劃 概述

恭喜您向全面健康及長壽的目標邁出的下一步。您的抗衰老計劃為您提供30天的優質產品，幫助您以Isagenix®的方式為身體淨化排毒，提供營養。此外，您還可以從我們的创新型產品Complete Essentials™ With IsaGenesis全面核心端粒護理每日套裝中獲得抗衰老及全方位營養支持。健康優雅、充滿活力的老齡化從來沒有這麼簡單。

您的抗衰老計劃包含以下改變人生的產品：

IONIX® SUPREME 生之源：液體或粉末

這款富含適應原的高效補品以天然方式對抗壓力，可改善大腦機能並提升活力表現。

CLEANSE FOR LIFE® 修身營養飲料：液體或粉末

Cleanse For Life修身營養飲料為您的身體提供抗氧化劑和植物藥材，協助您自身排毒系統的運作。

IsaLean™ 奶昔、不含乳製品的IsaLean 奶昔，以及IsaLean PRO 奶昔用這些奶昔代餐來減重或保持體重、維持飽足感，強化並保持肌肉。

COMPLETE ESSENTIALS WITH ISAGENESIS 全面核心端粒護理每日套裝 (男士版及女士版)

一種幫助您達到最佳健康與長壽的基礎產品。這款每日套裝可以有效地延緩衰老，並滿足您整體的營養需求。內含能夠促進細胞及端粒健康的IsaGenesis端粒維護膠囊，以及廣譜維他命、礦物質、Omega-3不飽和脂肪酸和抗氧化劑，為身體提供全面的營養成分。

深層淨化輔助套裝包：4天份量

24份Isagenix Chewables™ 代餐小點心、8粒IsaComfort® 舒暢膠囊、8粒Natural Accelerator™ 燃脂修身膠囊。深層淨化輔助套裝包†中所含的產品旨在深層淨化日使用。剩餘的部分可在其他任何一天中使用。每週不要超過連續兩天的深層淨化日。

†深層淨化輔助套裝包亦有不含乳製品的選擇。



您的成功之路

若想獲得最佳效果，請遵循以下步驟

1. 使用奶昔日和深層淨化日計劃表 (第3頁) 來提醒您服用每種產品的時間，並利用這個工具來推動您的進步。
2. 遵循抗衰老計劃每月日曆，或使用我們的深層淨化日和奶昔日指南來定制一個行事歷 (第5頁)。提前安排您的日程有助您設定一個適合您生活方式且支持您目標的常規。
3. 測量您的尺寸並用我們簡便的測量跟踪表格 (第4頁) 來記錄您的成效。
4. 齊心合力更容易獲得成功！所以請務必物色一位問責夥伴或Isagenix教練，例如您的註冊贊助商、配偶、朋友或同事。邀請此人與您一起投身於這個轉變過程，或者請他/她以鼓勵、跟進進展，幫助您集中精神及為您給與每日支持。您還可以從IsaProduct.com網站上的「個人教練」部分獲得有幫助的提示。
5. 購買健康食品，安排健康的餐點。為避免誘惑，從家中清理掉不健康的食品和零食，包括汽水、含人工甜味劑和色素的食品，以及其他垃圾食品。

您的套裝、 您的方式

- **IsaLean 奶昔**
 - IsaLean PRO 奶昔
 - 任何味道組合
 - 有不含乳製品的口味供您選擇
- **Ionic Supreme 生之源**
 - 罐裝、條形包、或液體
- **Cleanse For Life 修身營養飲料**
 - 罐裝、液體或單品
- **Complete Essentials with IsaGenesis 全面核心端粒護理每日套裝**
 - 男士及女士版

Isagenix致力於用靈活和簡單的方式幫助您獲得最大的收益。您可以更換口味、包裝或選擇升級選項來定制任何計劃或套裝。

有些日子您選擇香草口味；有些日子您更偏好巧克力；其他的日子裡您只想拿起一份Cleanse for Life修身營養飲料趕快出門。您希望達成最好的健康和事業願望，而我們想為您提供最好的選擇。現在您可以...

按照您的喜好定制計劃或套裝；完全是您的選擇。

享受具有簡單折扣架構的自動發貨積分回饋價格。

現在您可以選擇任何口味、包裝或升級選項！

訪問IsaProduct.com網站了解健康食譜。

奶昔日計劃表

清早

- 飲用1份Ionix Supreme生之源

早晨 — 早餐

- 享用一份IsaLean奶昔
- 服用1份Complete Essentials With IsaGenesis全面核心端粒護理每日套裝日間包

上午遲些時候 — 零食

- 自選：選擇一份奶昔日零食

下午早些時候 — 午餐

- 吃一餐健康、低升糖指數、營養均衡、含有400-600卡路里的正餐

下午三四點左右 — 零食

- 自選：選擇一份奶昔日零食

晚上 — 晚餐

- 吃一餐健康、低升糖指數、營養均衡、含有400-600卡路里的正餐
- 服用一份Complete Essentials With IsaGenesis全面核心端粒護理每日套裝夜間包

在一天中飲用足夠的水以保持體內充足的水分。

奶昔日零食選項 (單獨出售的產品)

- 2份Isagenix Chewables代餐小點心
- 1份Fibre Snacks™纖維零食棒
- 1份Slim Cakes®高維修身餅乾
- 1-2份IsaDelight®巧克力
- 1-2份AMPED™Hydrate補水活力飲料
- Whey Thins™乳清薄脆餅

深層淨化日計劃表

清晨 — 第1次淨化

- 飲用1份有淨化排毒功效的Cleanse for Life修身營養飲料* (4安士)
- 服用1粒Natural Accelerator燃脂修身膠囊
- 服用1份Complete Essentials With IsaGenesis全面核心端粒護理每日套裝日間包

上午 — 零食

- 飲用1份Ionix Supreme生之源
- 享受最多2份IsaDelight巧克力
- 享受2片 Isagenix Chewables代餐小點心

上午遲些時候 — 第2次淨化

- 飲用1份有淨化排毒功效的Cleanse for Life修身營養飲料* (4安士)

下午早些時候 — 零食

- 享受2片Isagenix Chewables代餐小點心
- 服用1粒Natural Accelerator燃脂修身膠囊

下午三四點左右 — 第3次淨化

- 飲用1份有淨化排毒功效的Cleanse for Life修身營養飲料* (4安士)

傍晚 — 零食

- 享受2片Isagenix Chewables代餐小點心

晚上 — 第4次淨化

- 飲用1份有淨化排毒功效的Cleanse for Life修身營養飲料* (4安士)
- 服用一份Complete Essentials With IsaGenesis全面核心端粒護理每日套裝夜間包

夜晚 — 睡前

- 用8安士純淨水送服1-2粒IsaComfort 舒暢膠囊

在一天中飲用足夠的水以保持體內充足的水分。

*遵循Cleanse for Life 修身營養飲料標籤上的「深層淨化指南」，以確保正確的用量。

淨化支持選項 (單獨出售的產品)

- 吃¼個蘋果或梨
- 1-2份IsaDelight巧克力
- 1-2份AMPED Hydrate補水活力飲料 (若您進行體育運動)
- 2份Isagenix Chewables代餐小點心
- 若需要額外能量的話，可在全天飲用Isagenix咖啡，或享用1-2份e+能量飲。
- 1袋Whey Thins乳清薄脆餅 (每天僅限一袋)

產品使用日曆及指南

抗衰老計劃日曆 (從一週的任何一天開始)

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

*為確保下個月的產品能及時送到您家中，請務必在第20日之前訂購產品，或註冊參與自動發貨積分回饋計劃。

S=奶昔日
C=深層淨化日

奶昔日指南

- 我們建議您用一份IsaLean 奶昔作為早餐。
- 您可以將Isagenix的產品，例如Isagenix Greens™蔬菜營養素、IsaPro®至尊乳清蛋白，或Isagenix Fruits™水果營養素加入您的IsaLean 奶昔。
- 如需就餐創意，請前往ChooseMyPlate.gov或IsaProduct.com。
- 進行包括有氧及阻力訓練的運動項目。請在開始任何鍛煉計劃之前諮詢您的醫生。
- 運動員或從事高強度運動的人士：請就您應該攝入的最佳熱量諮詢您的教練或醫生。這可能包括在一天當中多加一份正餐或奶昔。
- 在一天中飲用足夠的水以保持體內充足的水分。

跟進您的進步

測量跟踪表格

尺寸	體重	頸部	上臂(左)	上臂(右)	胸圍	腰圍	腹部	臀部	膝圍	大腿上部(左)	大腿上部(右)	小腿(左)	小腿(右)	膝圍上部(左)	膝圍上部(右)
第1天															
第11天															
第30天															
共減去															
目標															

深層淨化日指南

- 深層淨化輔助套裝包中所含的產品旨在深層淨化日使用。剩餘的部分可在任何一天中使用。每週不要超過連續兩天的深層淨化日。
- 在深層淨化日中，請僅參與輕度至中度水平的運動。
- 在一天中飲用足夠的水以保持體內充足的水分。

您可以在聯營商個人發展中心的「資源」部分，或至IsaProduct.com網站找到更多工具。

定制您的抗衰老計劃

根據您獨特的生活方式制定一個計劃。

您選擇的抗衰老計劃是一個靈活機動的30天計劃。您可以輕鬆定制該計劃來符合您的生活方式和長期健康目標。第1天可以從一週的任意一天開始。只需記住每個月應包括**4個深層淨化日**；其餘的日子皆為奶昔日。請記得在做深層淨化日前至少安排兩天的奶昔日，並遵循第4頁上的奶昔日和深層淨化日指南。如果您安排超過兩天的深層淨化日，您將需要購買額外的Cleanse for Life修身營養飲料。

用以下的日曆來定制您的30天體驗。

26 x S = 奶昔日 4 x C = 深層淨化日

為確保您在下個月有足夠的產品可用，請您最遲在第20天訂購產品，或註冊參與自動發貨積分回饋計劃。

請注意：當您定制您的抗衰老計劃時，請務必遵守奶昔日和深層淨化日的指南（第4頁）。



MARINA BAKKE, 55歲
2011年度ISABODY修身挑戰賽決賽入圍

您的成功就是我們的成功！

這就是為什麼我們開發了一系列資源來幫助您擁有更健康、更有活力的生活方式。

教育：ISAPRODUCT.COM

您可以在這個易於瀏覽的網站上了解本計劃中所有產品的相關資訊。您還可以使用或查看培訓電話、產品資訊表、影片、事實快報及常見問題，用成功的故事來激勵自己，或用工作表來追蹤您的健康目標等等！

靈感：ISAMOVIE.COM

我們最受歡迎的影片展示了Isagenix如何能夠改變人生。

新聞：ISAFYI.COM

所有關於產品、不可錯過的購物良機、重大新聞、創業提示等最新最好的資訊都被收集在同一個網站上！

科學：ISAGENIXHEALTH.NET

了解我們產品背後的科學、常見問題及更多！

培訓：ISAGENIXPODCAST.COM

在同一個地方將我們每週的培訓電話直接下載到您的iPod上；向潛在客戶發送簡單的音頻連結；或是收聽電話錄音。

社區：社交媒體

在Isagenix，我們早就意識到社交網絡 — 或是我們喜歡稱做的「社交創業」 — 是一種革新性的業務方式。我們的Facebook.com/Isagenix、Twitter.com/Isagenix，以及YouTube.com/Isagenix有適合每個人的內容，包括支持淨化排毒社群，幫助您建立商業模式並利用社交網絡。



“因為我們忙碌的生活方式，我們一直堅持服用IsaGenesis端粒維護膠囊。IsaGenesis端粒維護膠囊給了我們更多的活力去享受生活。我們為自己的感覺感到喜悅，更對未來充滿了信心。”

— John及Lori L.

與他人分享您的經歷

學習如何與他人分享Isagenix產品並獲得報酬是幫助您維持這種新生活方式的最佳方法之一。

前往IsagenixBusiness.com網站，了解您如何能夠透過與家人、朋友及鄰居分享Isagenix來維持這種新的生活方式。

