



CONÇU POUR LA PERFORMANCE
Soutenu par la science

ISAGENIX®

Bienvenue chez Isagenix®!

Ce guide est conçu pour vous aider à améliorer votre performance. Notre objectif est que vous soyez en contrôle de votre santé et appreniez comment incorporer ces produits nutritionnels et ces habitudes alimentaires saines dans votre style de vie actif.

Bien à vous,

Erik Coover

Vice-président directeur du
développement mondial





TABLE DES MATIÈRES

- 4 Vos produits
- 7 Routine suggérée de produits
- 12 Informed-Sport
- 14 Distribution de protéines
- 15 Jeûne intermittent

VOS PRODUITS

Tous les produits sur ces deux pages sont certifiés Informed-Sport et sont sans gluten, ni colorants ou saveurs artificiels, ni édulcorants. (Pour de plus amples renseignements, consultez la page 12.)



1. AMPED™ NITRO

Un supplément de préparation aux exercices qui procure énergie, puissance et concentration pour les entraînements de performance optimale†

- Créatine et bêtaïne pour l'augmentation de masse musculaire, la puissance et l'endurance ainsi que pour l'hydratation des tissus†
- La bêta-alanine, la taurine et la caféine de source naturelle pour une énergie, une célérité mentale et une endurance améliorées†

2. AMPED NOx

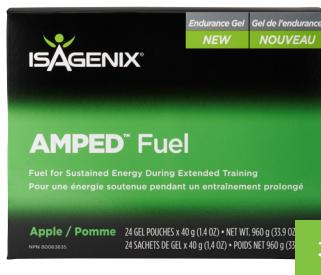
Une boisson préentraînée qui accroît le débit sanguin et la distribution d'oxygène aux muscles qui travaillent.†

- Source naturelle de nitrates issue de betteraves, de céleri et d'épinards rouges
- L'énergisant oxyde nitrique pour rehausser la puissance, l'endurance et l'énergie†

3. AMPED FUEL

Un gel pour maintenir l'endurance lors de longs entraînements.†

- 22 grammes de glucides faciles à digérer pour de l'énergie rapide†
- Acides aminés à chaîne ramifiée pour alimenter les muscles qui travaillent†



4. AMPED HYDRATE

Boisson sportive rafraîchissante qui refait le plein de liquides et de nutriments perdus au cours d'un entraînement.

- Fournit de la vitamine C, des vitamines du complexe B et des électrolytes
- Contribue à l'hydratation de l'organisme pour la performance

5. AMPED RECOVER

Une préparation en poudre pour boisson après l'entraînement contenant des acides aminés à chaîne ramifiée contribuant à la reconstruction et à la récupération des muscles†

- La eucine, l'isoleucine et la valine pour épauler la synthèse des protéines musculaires†
- L-carnitine pour favoriser la réparation musculaire†

6. BARRE PROTÉINÉE AMPED

Une délicieuse barre protéinée pratique pour vous aider à développer et à maintenir une masse musculaire maigre.

- 28 grammes d'un mélange protéinique à base de lactosérum
- Idéal pour contribuer à la distribution de protéines (consultez la page 14)





7. IONIX® SUPREME

Un mélange d'adaptogènes, d'antioxydants et de nutriments pour vous aider à satisfaire aux demandes du stress lors de l'entraînement†

- Favorise une récupération plus rapide après l'entraînement†
- À prendre à n'importe quel moment du jour ou de la nuit pour lutter contre le stress†

8. e+™

Une dose d'énergie longue durée avec adaptogènes naturels pour soutenir la vitalité physique et mentale†

- Adaptogènes puissants et caféine d'origine végétale provenant de thé vert et de thé du Paraguay†
- Les adaptogènes soutiennent l'habileté pour votre corps de combattre le stress et vous aider à vous concentrer et rehausser votre performance†

9. ISAPRO®

Un mélange de protéines de lactosérum non dénaturées pour favoriser la croissance et la récupération musculaires

- Un profil d'acides aminés à chaîne ramifiée supérieur soutenant la synthèse protéinique
- Idéal 30 minutes après l'entraînement ou à n'importe quel moment pour accroître l'apport quotidien de protéines

10. LA BOISSON FRAPPÉE ISALEAN® PRO

Un substitut de repas complet à teneur élevée en protéines contenant des protéines de lactosérum non dénaturées pour favoriser le développement musculaire, la récupération après l'entraînement et soutenir le métabolisme

- 36 grammes de protéines de qualité supérieure pour le développement musculaire
- Idéal pour la distribution de protéines et la récupération après l'entraînement (voir en page 14)

† Ces énoncés n'ont pas été évalués par la Food and Drug Administration (FDA) américaine. Ces produits ne sont pas conçus pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie, quelle qu'elle soit.

NOTRE PRIORITÉ EST VOTRE SANTÉ ET VOTRE PERFORMANCE SPORTIVE

C'est pourquoi l'élaboration des produits Isagenix repose sur la recherche et les données probantes selon une approche sans compromis à la préparation et aux ingrédients. Des chercheurs alimentaires, des nutritionnistes, des diététiciens et des biologistes sont parmi nos experts sur le terrain. Nous sommes de plus guidés par un comité scientifique comprenant des professionnels de renommée mondiale dans les domaines de la nutrition, de la médecine, de la santé et du bien-être. Ils orientent l'intégrité des produits.



VOUS SUIVREZ LE PROGRAMME DE PERFORMANCE **AVEC FACILITÉ.**

Le programme de performance repose sur la libération différée des nutriments : les nutriments essentiels consommés au moment opportun afin de conserver votre performance. En voici le fonctionnement :

ROUTINE SUGGÉRÉE DE PRODUITS

TOUS LES JOURS

CONSOMMEZ une à deux boissons frappées IsaLean Pro pour respecter les lignes directrices en matière de distribution de protéines, accompagnées d'un régime équilibré.

BUVEZ une portion de Ionix Supreme et prenez tous les jours les suppléments Complete Essentials™.

BUVEZ suffisamment d'eau pendant la journée afin de demeurer bien hydraté.

PRÉVOYEZ des collations comme des craquelins Whey Thins et des barres protéinées AMPED tout au long de la journée.

CONSEIL DU PRO : Respectez les lignes directrices en matière de distribution des protéines de la page 14 pour vous assurer que vous consommez la bonne quantité de protéines tout au long de la journée pour alimenter vos résultats!

JOURS D'ENTRAÎNEMENT

15 À 30 MINUTES AVANT L'ENTRAÎNEMENT : une portion de AMPED Nitro

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT : une portion de AMPED Recover et une à deux cuillères de IsaPro

CONSEIL DU PRO : Prenez une portion de AMPED NOx de 2 à 3 heures avant l'entraînement pour améliorer la circulation sanguine et la distribution de l'oxygène aux cellules.

ANGELIKE NORRIE

Millionnaire Isagenix* et cinq fois mannequin de revue sportive

JOUR DE REPOS

MATIN

BOISSON FRAPPÉE ISALEAN PRO,
TROUSSE QUOTIDIENNE A.M.
COMPLETE ESSENTIALS et une
portion de **IONIX SUPREME**

MILIEU DE LA MATINÉE
CRAQUELINS WHEY THINS

DÎNER

BOISSON FRAPPÉE ISALEAN PRO

MILIEU DE L'APRÈS-MIDI
BARRE PROTÉINÉE AMPED et **e+**

SOUPER

Repas de 500 à 600 calories et
TROUSSE QUOTIDIENNE P.M.
COMPLETE ESSENTIALS

JOUR D'ENTRAÎNEMENT

MATIN

BOISSON FRAPPÉE ISALEAN PRO,
TROUSSE QUOTIDIENNE A.M.
COMPLETE ESSENTIALS et une
portion de **IONIX SUPREME**

MILIEU DE LA MATINÉE
CRAQUELINS WHEY THINS

PRÉENTRAÎNEMENT

AMPED NITRO et **AMPED NOX**

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

(dans les 30 minutes)

AMPED RECOVER et
1 cuillère de **ISAPRO**

DÎNER

BOISSON FRAPPÉE ISALEAN PRO

MILIEU DE L'APRÈS-MIDI

BARRE PROTÉINÉE AMPED et **e+**

SOUPER

Repas de 500 à 600 calories et
TROUSSE QUOTIDIENNE P.M.
COMPLETE ESSENTIALS

*Un Millionnaire Isagenix est un Associé indépendant à qui Isagenix a payé un montant brut total d'un million de dollars ou plus depuis son adhésion à Isagenix. Les gains représentent les montants bruts excluant toute dépense d'entreprise. Pour connaître les gains moyens des Associés indépendants, visitez IsagenixEarnings.com.



ENTRAÎNEMENT

**3 À 4 JOURS
PAR SEMAINE
60 MINUTES
D'ENTRAÎNEMENT
FRACTIONNÉ À
HAUTE INTENSITÉ**

Q : Qu'est-ce que Informed-Sport?

R : Informed-Sport est un programme de certification qui met régulièrement à l'essai des compléments alimentaires à la recherche de substances interdites et confirme la fabrication des produits en vertu de normes de haute qualité. Non seulement les produits sont testés, mais les usines sont également évaluées pour assurer la prévention du risque de contamination croisée. Pour de plus amples renseignements, consultez [Informed-Sport.com](https://www.informed-sport.com).

Q : Quelles substances Informed-Sport recherche-t-elle?

R : Les tests visent à détecter une vaste gamme de substances interdites de la liste de l'agence mondiale antidopage notamment les agents anabolisants, les stimulants, les toxicomanogènes et les agonistes bêta 2.

Q : Quels sont les impacts pour les athlètes utilisant les produits Isagenix?

R : Si vous êtes un athlète élite ou compétitif, soyez assurés que les produits énumérés ci-dessus ont été testés pour toute substance interdite sous l'égide du programme Informed-Sport. Les produits sont rigoureusement testés par des méthodes de la norme ISO 17025 pour rassurer les athlètes.

Q : Comment puis-je confirmer que mon produit est certifié Informed-Sport?

R : En date du 6 août 2017, tous les produits sur les pages 4 et 5 sont certifiés Informed-Sport. Pour plus de tranquillité, vérifiez la certification de nos produits en visitant le site [Informed-Sport.com](https://www.informed-sport.com) et entrez le numéro de lot du produit qui se trouve sur l'étiquette ou au bas du produit dans la boîte « Recherche de produit certifié ».

Apprenez-en davantage sur la certification [Informed-Sport](https://www.informed-sport.com) au site [Informed-Sport.com](https://www.informed-sport.com).





Le **Dr. Paul Arciero** est un acteur important du domaine de la recherche sur la distribution des protéines et a été un chercheur principal dans une série d'études récentes sur des produits Isagenix, l'examen de l'effet de la distribution des protéines pour la perte de poids, la santé cardiovasculaire et la performance athlétique.¹⁻⁵

Les études du Dr. Arciero ont démontré que lorsque les sujets respectent un régime très élevé en protéines, principalement lorsqu'elles proviennent de protéines de lactosérum, et qu'ils distribuent leur apport protéinique, ils perdent plus de graisse corporelle, davantage de graisse dans la région abdominale tout en maintenant leur masse corporelle maigre sans modifier l'apport calorique total.³

Lorsque vous développez et adaptez votre horaire, pensez à intégrer la distribution protéinique dans votre routine quotidienne pour maximiser vos résultats.

Apprenez-en davantage sur la distribution protéinique et sur d'autres sujets liés à la santé et au bien-être en visitant **IsagenixHealth.net**.

Dr. Arciero est professeur en sciences de la santé et de l'exercice et membre du comité scientifique Isagenix.

LIGNES DIRECTRICES

- 4 à 6 repas protéinés de qualité supérieure toutes les 3 heures
- 20 à 40 grammes de protéines à **chaque repas**
- Premier repas à prendre au plus tard une heure après l'éveil
- Dernier repas au moins deux heures avant le coucher

HOMMES ET FEMMES

DÉJEUNER

BOISSON FRAPPÉE ISALEAN PRO, E+, TROUSSE QUOTIDIENNE COMPLETE ESSENTIALS

COLLATION AU MILIEU DE LA MATINÉE

ISAPRO + ISAGENIX FRUITS™ ou **BARRE PROTÉINÉE AMPED**
ou yogourt grec, avoine et fruits frais

DÎNER

BOISSON FRAPPÉE ISALEAN PRO et des légumes frais avec des noix ou graines

COLLATION AU MILIEU DE L'APRÈS-MIDI

ISAPRO + ISAGENIX FRUITS ou **BARRE PROTÉINÉE AMPED**
ou yogourt grec, avoine et fruits frais

SOUPER

Protéines maigres, légumes frais, noix, petits fruits, thé ou eau

COLLATION EN SOIRÉE

ISAPRO + ISAGENIX GREENS™ + IONIX SUPREME + TROUSSE QUOTIDIENNE COMPLETE ESSENTIALS ou **BARRE PROTÉINÉE AMPED**

JOURNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Préentraînement : **AMPED NITRO** et **NOX**

En cours d'entraînement : **AMPED HYDRATE**

Après l'entraînement : **AMPED RECOVER**

1. Arciero PJ, Miller VJ et Ward E. Performance Enhancing Diets and the PRISE Protocol to Optimize Athletic Performance. *J Nutr Metab*. 2015; 2015:715859.
2. Arciero PJ, Ormsbee MJ, Gentile CL, Nindl BC, Brestoff JR et Ruby M. Increased protein intake and meal frequency reduces abdominal fat during energy balance and energy deficit. *Obesity*. 2013 Jul; 21(7):1357-66.
3. Arciero PJ, Gentile CL, Martin-Pressman R, Ormsbee MJ, Everett M, Zwicky L et Steele CA. Increased dietary protein and combined high intensity aerobic and resistance exercise improves body fat distribution and cardiovascular risk factors. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2006 Aug; 16(4):373-92.
4. Arciero PJ, Ives SJ, Norton C, Escudero D, Minicucci O, O'Brien G, Paul M, Ormsbee MJ, Miller V, Sheridan C, He F. Protein pacing and multi-component exercise training improved physical performance outcomes in exercise-trained women: PRISE 3 study. *Nutrients* 2016, 8(6), 332; doi:3390/nu8060332.
5. Ives SJ, Norton C, Miller V, Minicucci O, Robinson J, O'Brien G, Escudero D, Paul M, Sheridan C, Curran K, Rose K, Robinson N, He F & Arciero PJ. Multi-modal exercise training and protein pacing enhances physical performance adaptations independent of growth hormone and BDNF but may be dependent on IGF-1 in exercise-trained men. *Growth Horm IGF Res*. 24 oct. 2016. doi : 1016/j.ghir.2016.10.002

Le jeûne intermittent est un processus nutritionnel qui aide l'organisme à se débarrasser des toxines et des autres pathogènes nuisibles. La recherche a démontré que l'organisme et les fonctions cérébrales tirent profit du jeûne intermittent. Il est un élément essentiel à la perte de poids et à l'amélioration de la performance athlétique.

Des journées de purification bien programmées peuvent être effectuées par les athlètes pour diminuer les réserves lipidiques. L'association de jeûnes intermittents avec des produits comme Cleanse for Life® aide les défenses immunitaires des athlètes et offre un pouvoir antioxydant.† Si vous décidez de procéder à une journée de purification, choisissez une journée de repos ou une journée d'entraînement léger pour éviter les effets négatifs sur votre performance.

Les athlètes bénéficient de l'effet antioxydant en buvant tous les jours Cleanse for Life. En fait, quelques-uns des ingrédients de Cleanse for Life ont démontré contribuer à la performance et à la récupération athlétique si utilisés tous les jours.†

Découvrez la science derrière le jeûne intermittent à IsagenixHealth.net.

Apprenez-en davantage à propos de Cleanse for Life à Isagenix.com.



†Ces énoncés n'ont pas été évalués par la Food and Drug Administration (FDA) américaine. Le produit n'est pas conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie, quelle qu'elle soit.



La performance de pointe
commence chez **Isagenix.com**



2120_CA_fr_Performance System Guide 050919
© 2018 Isagenix Tous droits réservés