

# BIENVENUE



ISAGENIX®

Bienvenue à Isagenix



# Bienvenue à Isagenix

**Bienvenue à Isagenix ! Nous avons hâte que vous découvriez pourquoi des milliers de personnes voient désormais Isagenix comme faisant partie intégrante de leur routine de bien-être quotidienne.**

Dans ce guide de bienvenue, vous trouverez des conseils de notre nutritionniste sur la façon de réussir vos trente premiers jours, des conseils sur la façon de tirer le meilleur parti de vos produits et des témoignages de personnes qui ont transformé leur vie avec Isagenix. Nous savons que lorsqu'un changement de mode de vie est entrepris, le succès vient souvent avec un système de soutien. Et si c'est ce que vous recherchez, notre communauté est notre plus grand atout et nous serons là pour vous soutenir.

Donc, pendant que vous consultez ce guide de bienvenue, pensez à ce que vous voulez atteindre à long terme, pas seulement à court terme — nous sommes là pour vous soutenir dans les deux cas ! Pour cette première étincelle et peut-être pour une perte de poids ou un gain de muscle si c'est ce que vous recherchez, mais également au-delà de ça. Après tout, qui veut se sentir bien pendant seulement 30 jours ? Votre voyage vers le bien-être à vie commence ici !



# 10 Conseils

## pour vos 30 premiers jours

Nous avons demandé à notre nutritionniste ses meilleurs conseils pour avoir le maximum de succès dans vos 30 premiers jours... voici ce qu'elle avait à partager.

Rebecca Haresign • Nutritionniste Isagenix



### 1. Prenez des photos et vos mensurations avant

Rappelez-vous qu'une balance n'est pas toujours la meilleure façon de mesurer les progrès ! Les photos et les mensurations montrent vraiment ce que vous avez accompli et vous vous remercieriez dans quelques semaines quand vous voudrez voir vos progrès !



### 2. Participez au IsaBody Challenge®

Il s'agit de vous et de vos progrès personnels et le IsaBody Challenge est un excellent outil pour vous garder aux commandes. L'inscription est gratuite. Vous obtiendrez en plus le soutien de notre communauté IsaBody, l'accès à un programme de remise en forme gratuit dans notre application IsaLife™, et vous gagnerez un coupon produit d'une valeur de 165 € juste pour avoir terminé le challenge !



### 3. Soyez clair sur vos objectifs

Tout le monde aura un objectif différent — un poids idéal ou une taille de robe, un objectif lié à la performance, ou tout simplement pour se sentir mieux au quotidien — il est donc important de décider ce que vous voulez atteindre. Si votre objectif est de perdre du poids, rappelez-vous qu'une perte de poids saine est de 0,5 à 1 kg (1-2 lb) par semaine !



### 4. Utilisez l'application IsaLife™ pour suivre vos progrès

Cette application sera votre nouvelle meilleure amie ! C'est un excellent moyen de suivre l'évolution de votre poids et autres mensurations, mais vous pouvez également entrer tous vos repas et collations (les produits Isagenix ainsi que les autres aliments) afin de garder un œil sur tout !



### 5. Planifiez vos Journées de Purification

Si vous appréhendez de passer une journée sans vos repas et collations habituels, vous n'êtes pas seul(e). Des milliers de personnes à travers le monde ont ressenti la même chose. Puis elles ont essayé, ont adoré et maintenant les Journées de Purification font partie de leur routine de bien-être. Cependant, ne faites pas directement une Journée de Purification — nous recommandons toujours de commencer par quelques Journées Shake.



### 6. Supprimez les tentations

Il est préférable de vous assurer que vous avez autour de vous des choix sains pour vos repas, collations et boissons. Des choses telles que ranger la boîte de biscuits et garder le bol de fruits rempli sont d'excellents moyens de faire des choix plus sains sans même y penser !



### 7. Évitez de penser régime

Si votre objectif est de perdre du poids, il est facile de penser que moins équivaut à mieux et que vous avez besoin de vous affamer pour réussir. Mais ce n'est pas le cas ! Suivez nos conseils à la page suivante pour vous assurer que vos repas soient sains et équilibrés — c'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez ! Qui a dit que vous ne pouviez pas profiter de la vie et améliorer votre santé en même temps ?!



### 8. Ne pas interdire d'aliments

Rappelez-vous, il n'y a pas de nourriture malsaine, juste une alimentation malsaine. Vous interdire vos aliments préférés ne fera que vous en donnez encore plus envie. A la place, utilisez simplement l'application IsaLife pour vous assurer que vous avez toujours un équilibre sain au cours de la semaine, même avec le petit plaisir occasionnel !



### 9. Soyez actif !

Une bonne nutrition et une bonne activité physique vont de pair. Ce sont également des clés essentielles pour vous aider à développer des habitudes durables, afin que vous vous sentiez bien tous les jours. Être actif ne signifie pas que vous devez vous mettre à la course à pied ou vous inscrire dans une salle de sport. Si ce n'est pas pour vous, regardez les autres activités disponibles autour de chez vous. Ça peut être n'importe quoi, du yoga au badminton. Ou un club de marche.



### 10. Passez du bon temps en famille et entre amis

Rappelez-vous que c'est un changement de mode de vie, pas un régime alimentaire. Faites-vous plaisir, amusez-vous avec vos proches, fabriquez-vous des souvenirs, et assurez-vous de vous remettre sur la bonne voie dès le lendemain (n'attendez pas lundi !).

# Comment construire votre assiette

Si les médias vous laissent confus sur ce qui est sain et ce qui ne l'est pas, vous n'êtes pas seul(e). Alors voici quelques conseils pour que vous puissiez vous sentir confiant, **être en bonne santé et encore profiter de vos aliments préférés !**

## 1. Inclure une source de protéines

Utilisez la volaille, les lentilles, les œufs, les poissons blancs, les poissons gras comme le saumon ou le maquereau, le tofu, le hachis de bœuf maigre ou les substituts de viande. **Une portion : Environ la moitié de la taille de votre main.**

## 2. Ne craignez pas les féculents !

Les féculents sont essentiels à notre alimentation, alors n'hésitez pas à les inclure dans chaque repas et à utiliser des céréales complètes quand vous le pouvez. Essayez les pommes de terre avec leur peau, le pain complet ou avec des graines, le riz brun ou sauvage, les pâtes de blé entier, le quinoa, le sarrasin ou l'orge perlé. **Une portion : Environ deux poignées de pâtes sèches, de riz ou de céréales.**



## Principaux conseils

- Il s'agit d'un changement de mode de vie, pas d'un régime alimentaire, donc vous pouvez bien évidemment toujours consommer vos aliments préférés. Soyez juste conscient de la façon dont ils s'intègrent dans votre journée et votre semaine avec vos autres repas et collations.
- Variez vos repas ! Essayez de ne pas manger les mêmes repas tous les jours, et n'oubliez pas que vous pouvez préparer toute une gamme de recettes différentes comme des sautés, des currys fait maison et autres plats préférés des familles !
- Est-ce que je peux manger au restaurant ? Oui ! Il y a beaucoup d'options saines disponibles lorsque vous mangez à l'extérieur. Vous pouvez donc toujours profiter d'occasions spéciales en famille et entre amis — assurez-vous simplement que toutes les cases d'un repas équilibré soient bien cochées !

Une nutrition équilibrée simplifiée

Purifie et Nourrit notre chemin

L'élixir originel



## Les Trois Isagenix

Le chemin santé et bien-être de chacun est si unique et avec tant d'options qu'il peut être difficile de savoir par où commencer. Que vous souhaitiez une alimentation pratique, soyez intéressé par le jeûne, ayez besoin d'aide pour équilibrer votre vie bien remplie, ou les trois, Isagenix est là pour vous aider !

## IsaLean™ Shake

Un repas équilibré et nourrissant pour une bonne nutrition quel que soit votre objectif. Que vous souhaitiez perdre du poids, être plus fort à la salle de sport ou simplement rester en bonne santé, le Shake IsaLean est là pour vous.

**Plus d'un demi-million de personnes à travers le monde commencent leur journée avec le Shake IsaLean**

## Nourish for Life™

Un mélange de vitamines et de plantes pour vous donner de l'énergie et vous soutenir lors de vos Journées de Purification (notre manière de pratiquer le jeûne intermittent). De plus, les avantages du jeûne vont bien au-delà de la simple perte de poids !

**Le jeûne intermittent est très à la mode en ce moment, mais nous en récoltons les bénéfices depuis des années !**

## Ionix Supreme®

Nous avons associé quelques-unes des meilleures créations de mère nature, chacune choisie pour son rôle dans le soutien de la performance physique et mentale - nous aimons les appeler ingrédients anciens pour soutenir votre vie moderne.

**Avez-vous compté combien de plantes il y a dans Ionix Supreme ?**



Ces produits sont au cœur de tout système Isagenix — que votre objectif soit de perdre du poids, de rester en bonne santé ou d'améliorer votre performance athlétique, ces trois produits deviendront vos nouveaux meilleurs amis !



# ISABODY CHALLENGE®



## Le Challenge IsaBody est un moyen de **transformer votre vie** !

Des centaines de milliers de personnes à travers le monde ont transformé leur vie grâce au Challenge IsaBody en 16 semaines et ont atteint leurs objectifs de santé et de remise en forme !



« Je me suis toujours entraîné et j'ai toujours été en bonne santé, la seule chose que j'ai faite différemment a été d'utiliser Isagenix et regardez ce qui s'est passé ! J'ai maintenant 35 ans et je me sens mieux qu'à 20 ans. Avant d'utiliser Isagenix, j'avais tellement faim si je ne mangeais pas pendant quelques heures, mais maintenant je me sens vraiment satisfait parce que mon corps reçoit toutes les bonnes choses dont il a besoin, et les produits sont si savoureux ce qui m'aide vraiment à rester sur la bonne voie. J'aime Ionix parce qu'il me donne de l'énergie, le Chocolate IsaLean Shake parce que c'est mon plat préféré tous les matins et la barre IsaLean est un excellent en-cas à emporter ! »

**Gil Verstraeten**

## IsaLife

**Téléchargez l'application IsaLife pour vous inscrire au challenge.** L'application vous aidera à suivre vos BV et vos progrès en temps réel, à regarder vos challenges précédents et à commander vos produits préférés. Vous aurez aussi accès au programme IsaBody Fitness avec de nouveaux exercices disponibles tous les mois !



**1**  
Téléchargez l'application IsaLife depuis votre app store



**2**  
Connectez-vous en utilisant les mêmes informations d'identification que pour votre Bureau Virtuel



**3**  
Sélectionnez le Challenge IsaBody



**4**  
Entrez votre poids et votre taille, puis prenez vous en photo



**5**  
Vous êtes désormais prêt à commencer le challenge



### Avons-nous mentionné les **PRIX** ! ?

Chaque personne qui terminera le Challenge sera récompensée pour son travail acharné et son engagement avec un bon produit de 165 €, un t-shirt IsaBody et un Certificat de Réussite ! Vous pourriez aussi avoir une chance de gagner 1 100 € et des billets d'événement Isagenix si vous devenez finaliste. Enfin, vous pourriez être le **Gagnant du Grand Prix** et recevoir la somme impressionnante de **5 500 €** !

## Une journée dans la vie de **Susanne Thijssen**

Susan a rejoint le **Challenge IsaBody** dans le but de perdre du poids, d'avoir plus d'énergie et de récupérer sa santé ! Au cours de son premier challenge, elle a perdu 20 kg en combinant les Jours de Shake et quatre Journées de Purification par mois. Au cours de son deuxième challenge, elle a commencé à intégrer le sport dans le plan (ce que nous aimons voir !) et s'entraîne maintenant 5 fois par semaine, se sentant plus en forme que jamais ! Voici un exemple d'une journée typique de son plan de perte de poids.

« Avant de commencer Isagenix, j'avais essayé tous les régimes qui existent et je craignais qu'Isagenix ne soit juste qu'un autre « régime ». Mais, 16 semaines plus tard, c'est désormais ma solution de santé à long terme ! Je me sens plus en forme, plus énergique, mon sommeil s'est considérablement amélioré, et je me sens enfin confiante. »

**Cliente depuis 2019**  
**Challenges Terminés : 2**

UNE JOURNÉE DE SHAKE TYPIQUE

### Petit déjeuner

30ml Ionix Supreme, 1 gélule de Thermo GX et Shake IsaLean.

### Collation matinale

Soit ½ Barre IsaLean et e-Shot d'Isagenix.

### Avant

#### l'entraînement

AMPED Nitro.

### Entraînement

Séance avec un entraîneur personnel.

### Après

#### l'entraînement

AMPED Post-Workout et 1 cuillère d'IsaPro.

### Déjeuner

Shake IsaLean et 1 gélule de Thermo GX.

### Collation de l'après-midi

Bol de yaourt à faible teneur en gras avec des fruits.

### Dîner

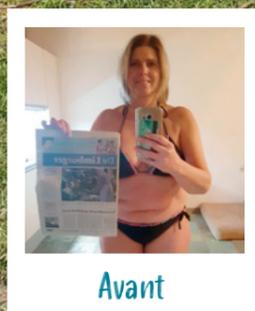
Une assiette équilibrée et saine comprenant des protéines, des féculents et des légumes.

### Collation

1-2 IsaDelight.

### Avant de se coucher

1 cuillère d'IsaPro et 1 gélule d'IsaMove.



Avant

# IsaLean™ Shake

Véritable nourriture, portionnée à la perfection et prête en quelques secondes

**Le Shake IsaLean** est un repas sain, naturel et équilibré. Nous avons retiré les incertitudes de ce qu'est une alimentation saine et créé le mélange parfait qui coche toutes les cases d'un repas sain et qui est prêt en quelques secondes!



## Quels nutriments sont dans votre Shake IsaLean?

Voici quelques-uns des nutriments que vous trouverez dans votre Shake IsaLean :



**24 g de protéines**  
Généralement trouvées dans le poulet



**24 g de féculents**  
Généralement trouvés dans le riz brun



**8 g de fibres**  
Généralement trouvées dans l'avoine



**0,5 mg de vitamine B6**  
Généralement trouvée dans les œufs



**1 µg de vitamine B12**  
Généralement trouvée dans le fromage



**70 µg d'acide folique**  
Généralement trouvé dans le brocoli



**500 mg de potassium**  
Généralement trouvé dans les bananes



**160 mg de magnésium**  
Généralement trouvé dans les noix du Brésil



**3,5 mg de zinc**  
Généralement trouvé dans les graines de potiron



**45 µg d'iode**  
Généralement trouvé dans le lait



**2,5 µg de vitamine D**  
Généralement trouvée dans le saumon



**24 mg de vitamine C**  
Généralement trouvée dans les poivrons rouges



**325 mg de calcium**  
Généralement trouvé dans le yaourt



**5 mg de fer**  
Généralement trouvé dans les haricots rouges

## Comment l'utiliser

Facilement adaptable en fonction de vos **objectifs**:



### Perte de poids

Vous remplacerez deux de vos repas par jour par un Shake IsaLean et consommerez un repas sain et équilibré ainsi que des collations dans la journée selon les besoins. Cela vous aidera à limiter vos calories tout en assurant l'apport de tous les nutriments essentiels dont vous avez besoin chaque jour.

### Rester en bonne santé

Le Shake IsaLean est la solution idéale pour un petit déjeuner à la va-vite, pour vous sauver de la restauration rapide à l'heure du déjeuner, ou comme alternative plus saine à un repas préparé les soirées chargées. Selon vos objectifs, vous aurez un ou deux shakes par jour, ainsi que vos repas sains et des collations.

### Améliorer les performances

Si vous êtes très actif, vous découvrirez peut-être que le Shake IsaLean est idéal pour votre collation d'après entraînement, ou comme base pour préparer votre repas. Vous pouvez ajouter IsaPro pour un apport supplémentaire de protéines, d'avoine, de fruits, de beurres de noix... nous vous laisserons être créatif et nourrir votre corps avec ce dont il a besoin !

### Vous trouverez dans chaque portion

- ✓ 224 g de lactosérum non dénaturé et de protéines de lait - nous avons tous besoin de protéines dans nos régimes alimentaires pour construire et maintenir tous les types de tissu corporel, et pas seulement pour développer le muscle.
- ✓ 8 g de fibres pour vous permettre de vous sentir rassasié(e) et de garder un système digestif sain.
- ✓ Enveloppée en seulement 240 calories !
- ✓ 6 g de lipides sains — fournit des acides gras essentiels dont nous avons besoin pour de nombreux processus différents dans le corps.
- ✓ 23 vitamines et minéraux différents - ils ont des centaines de rôles dans le maintien en bonne santé du corps.



## A Base de Plantes

**Nous avons également une alternative à base de plantes** afin que vous puissiez recevoir les mêmes bienfaits, juste sans les laitages !

Nos shakes à base de plantes utilisent du riz brun complet et des protéines de pois. Le profil des acides aminés est similaire à celui des protéines d'origine animale. Il s'agit donc d'une excellente alternative pour ceux qui ne peuvent pas consommer de produits laitiers ou qui aiment tout simplement suivre un régime végétarien. Nous avons également inclus un mélange de 11 fruits et légumes différents comme l'açaï, le chou frisé et la grenade, pour apporter les vitamines et minéraux essentiels.

# Nourrit. Équilibre. Revitalise.

**Nourish for Life** regorge de plantes nourrissantes qui aident le processus naturel de désintoxication de votre corps. C'est un élément clé qui différencie les Journées de Purification d'un jeûne ordinaire.

## Qu'est-ce qu'une Journée de Purification ?

Les Journées de Purification sont notre version du jeûne intermittent. Le jeûne intermittent n'est pas seulement pour la perte de poids ! Il peut également être bénéfique pour votre santé et votre bien-être en général, et nous avons créé un moyen plus facile d'intégrer le jeûne à votre routine ! Vous boirez Nourish for Life quatre fois pendant la journée pour maintenir votre énergie et votre concentration. Ensuite, choisissez parmi plusieurs options de collations savoureuses pour vous aider. Et n'oubliez pas de toujours boire beaucoup d'eau. Quelqu'un a dit chocolat ? En effet ! Vous pouvez même satisfaire votre envie gourmande pendant une Journée de Purification... tant que c'est un IsaDelight™ !

- ✓ Des vitamines B nourrissantes pour aider à réduire la lassitude et la fatigue.\*
- ✓ Des plantes biologiquement actives, telles que ashwagandha, la feuille d'aloé vera, la racine de ginseng de Sibérie, la feuille de menthe poivrée et plus encore.
- ✓ Buvez quatre fois au cours de votre Journée de Purification pour maintenir énergie et concentration.
- ✓ Peut aussi être inclus dans la routine quotidienne, soit seul, soit avec des glaçons ou mélangé avec de l'eau froide ou chaude.

\* Les vitamines B [B6, B12 et niacine (B3)] contribuent à la réduction de la lassitude et de la fatigue.



## Nourish for Life est-il seulement pour les Journées de Purification ?

Non ! Vous pouvez récolter les bienfaits de Nourish for Life tous les jours — nous l'appelons la « Purification Quotidienne ». Si le jeûne n'est pas pour vous, c'est l'alternative parfaite ! Il suffit de prendre une portion de (59 ml / 1 cuillerée mélangée à 60-120 ml d'eau) de Nourish for Life, soit à la première heure le matin soit avant d'aller vous coucher le soir.

## Combien de Journées de Purification puis-je faire par mois ?

Vous pouvez inclure jusqu'à quatre Journées de Purification dans le mois et c'est à vous de décider quand les faire. Vous pouvez faire quatre Journées de Purification simples (par exemple une par semaine), ou deux Journées de Purification deux fois, où vous faites deux jours consécutifs deux fois par mois.

# Des ingrédients anciens pour soutenir votre vie moderne



**Ionix Supreme** est comme la réponse de mère nature au bien-être. C'est un tonique fortifié plein de plantes conçues pour vous aider à relever les défis de la vie quotidienne.

Les chercheurs ont constaté qu'un groupe de plantes, lorsqu'il est consommé quotidiennement, peut aider à normaliser les fonctions du corps soumis au stress, à améliorer nos performances, et à réduire la fatigue. Prenez une seconde pour imaginer ce que ça donnerait... Nous avons associé ces plantes pour vous apporter Ionix Supreme !

- ✓ Un mélange soigneusement élaboré de plantes réputées mais uniques telles que l'éleuthérocoque, la schisandra, le goji et autres.
- ✓ Ces ingrédients ont été utilisés pendant des siècles par des tribus anciennes pour la prévention et l'amélioration des performances.
- ✓ Inclus dans la routine quotidienne, soit seul, soit avec des glaçons ou mélangé avec de l'eau froide ou chaude.



Goji



Amla



Racine d'éleuthérocoque



Schisandra



Bacopa



Racine de ginseng rouge



En plus de nos produits de base, voici une sélection de nos autres produits pour vous aider sur votre **chemin vers la santé et le bien-être...**

## IsaDelight™

### Chocolats sans culpabilité avec des ingrédients bien-être

Des chocolats emballés individuellement qui contiennent du thé vert, des acides aminés, des antioxydants et des vitamines B.

- Seulement 60 calories par carré.
- Plus qu'un simple chocolat, il contient aussi les bienfaits du thé vert, des acides aminés et des vitamines B pour réduire vos fringales.
- Parfait comme collation entre les repas et comme plaisir sucré en fin de repas. Vous pouvez même avoir des IsaDelights pendant votre Journée de Purification.



## Isagenix Snacks™

### Le compagnon parfait de la Journée de Purification

Les Isagenix Snacks fournissent des nutriments spécifiques pour vous aider lors de vos Journées de Purification.

- À seulement 15 calories par gaufrette, ces collations nutritives de petite taille aident à réduire les fringales et à vous satisfaire.
- Le chrome contenu dans ces petites gaufrettes peut aider à maintenir votre taux de sucre dans le sang lorsque vous jeûnez — ainsi, vous pouvez continuer votre journée sans baisse de régime\*
- Choisissez parmi les options lactosérum ou à base de plantes.

\* Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments et au maintien d'une glycémie normale.



## WheyThins™ & HarvestThins™

### Une délicieuse alternative saine aux collations salées

Whey Thins et Harvest Thins peuvent vous aider à satisfaire vos envies salées tout en restant sur la voie de vos objectifs.

- Une alternative aux chips avec un goût tout aussi bon — Et ils sont également bons pour la santé !
- Entre 10-11 g de protéines par sachet.
- Une option salée pour la Journée de Purification.



## Thermo GX™

### Aidez votre corps à utiliser l'énergie présente dans les aliments que vous mangez

Thermo GX est un supplément conçu pour être pris avec vos repas pour soutenir le métabolisme de votre corps et la production d'énergie.

- Apporte une source de niacine et de chrome pour soutenir le métabolisme.\*
- Comprend un mélange d'extrait de thé vert, de vinaigre de cidre de pomme, du Cayenne et des graines de cacao.
- A consommer de préférence au moment des repas.

\* Contient de la niacine et du chrome. La niacine contribue au métabolisme énergétique normal. Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments.



## IsaMove™

### Soutien naturel pour votre corps

IsaMove apporte les bons nutriments pour aider à soutenir les processus naturels de votre corps qui travaillent rigoureusement quand vous dormez.

- Comprend un mélange d'écorce de psyllium, d'hysope et de menthe poivrée, qui ont été utilisés pendant des siècles pour apaiser le système digestif.
- Vous fournit une source de magnésium.
- Prendre 1-2 gélules tous les soirs avant de se coucher.



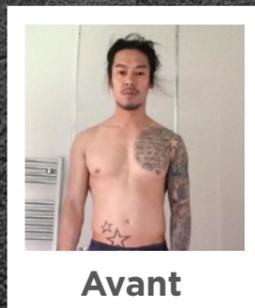
## UN JOUR DANS LA VIE DE PAKKEN YUNG

Pakken est ceinture marron de Jujitsu brésilien, cascadeur, soignant, et en plus de tout cela, il est le fier Père de 3 magnifiques garçons.

Au milieu de tout ça, Pakken a également vécu une impressionnante transformation grâce au Challenge IsaBody en utilisant les produits Isagenix ! Voici un exemple de ce à quoi ressemblerait une journée typique de son plan d'énergie et de performance.

« Les résultats ont été incroyables ! Très tôt, j'ai remarqué que mes niveaux d'énergie ont augmenté, et non seulement Isagenix m'a aidé à être dans la meilleure forme de ma vie, mais j'ai aussi gagné une incroyable communauté de personnes positives et encourageantes ! »

**Client depuis 2019**  
**Challenges terminés : 1**



Avant

UNE JOURNÉE D'ENTRAÎNEMENT TYPIQUE

### Première chose

30 ml d'Ionix Supreme, 59 ml de Nourish for Life, une tasse de café et 1 Thermo GX.

### Petit-déjeuner

Un bol à smoothie protéiné avec 3 cuillères de Shake IsaLean à la Vanille, 50 g d'avoine, une poignée de glaçons et d'eau ou du lait d'amande (400-500 ml) avec une généreuse pincée de granola.

### Déjeuner

Salade de pâtes avec du poulet ou du saumon.

### Avant l'entraînement

AMPED Nitro.

### 2 heures d'entraînement

Exercices pratiques, techniques et sparring de Jiu Jitsu Brésilien.

### Pendant l'entraînement

AMPED Hydrate.

### 1 heure de repos avec collation

Barre IsaLean ou 3 gâteaux de riz avec un fruit et 2 IsaDelight.

### Avant l'entraînement

e-Shot.

### 1 heure d'entraînement

Entraînement avec poids / renforcement et travail musculaire.

### Après l'entraînement

AMPED Post-Workout et 3 cuillères de Shake IsaLean + 2 c. à soupe de beurre d'arachide.

### Dîner

Une assiette équilibrée avec 1/3 de protéines, 1/3 de légumes et 1/3 de féculents. Il peut s'agir de saumon, de poulet ou de steak avec des légumes de différentes couleurs et des féculents comme le riz, le boulgour ou le couscous.

### Collation d'après-dîner

Un bol à smoothie protéiné avec 2 cuillères de Shake IsaLean à la Vanille, une cuillère d'IsaPro Vanille, 50 g d'avoine, une poignée de glaçons, faits avec de l'eau ou du lait d'amandes (400-500ml) et une généreuse pincée de granola.

### Avant de se coucher

59 ml de Nourish for Life, 2 gélules d'IsaMove, 30 ml d'Ionix supreme.

Nos **produits de performance** ne sont pas seulement destinés à l'élite. La bonne association et le timing de ces produits peut faire une différence significative dans vos résultats, à l'intérieur et à l'extérieur de la salle de sport.

# AMPED™

## AMPED™ Nitro

**Poussez plus fort. Entraînez-vous mieux. Aller plus loin**

Les séances d'entraînement sont difficiles en elles-mêmes, alors nous avons créé AMPED Nitro, votre nouvelle solution de pré-entraînement pour fournir de l'énergie, de la force et de la concentration, afin que vous puissiez pousser plus fort, vous entraîner mieux et aller plus loin dans votre entraînement.

- Un mélange d'ingrédients ciblés tels que l'arginine, la créatine, la bêta-alanine, la caféine et plus encore.
- Convient à tous les niveaux - que vous débutiez ou que vous soyez un athlète d'élite.
- A consommer 15-30 minutes avant l'entraînement.



## AMPED™ Post-Workout

**Récupération post-entraînement meilleure et plus rapide**

Il est beaucoup plus facile de suivre votre programme d'entraînement lorsque vous récupérez rapidement après une séance. C'est pourquoi nous avons créé AMPED™ Post-Workout !

- Des ingrédients ciblés comme la griotte, la curcumine, l'astaxanthine et le collagène pour aider à stimuler la récupération musculaire et à soulager les douleurs liées à l'exercice après une séance d'entraînement difficile.
- A mélanger avec de l'eau, ou à ajouter à votre IsaPro ou à votre Shake IsaLean.
- A consommer dans les 30 minutes suivant votre séance d'entraînement.



## AMPED™ Hydrate

**Hydratation optimale pour des performances optimales**

AMPED Hydrate est une boisson rafraîchissante et hydratante pour éteindre votre soif toute la journée.

- Quand vous transpirez, vous perdez plus que de l'eau, donc quand il faut vous réhydrater, vous avez aussi besoin de plus que simplement de l'eau !
- Un mélange d'électrolytes, de vitamines B et de vitamine C pour une hydratation en salle de sport ou à l'extérieur.
- Seulement 35 calories par portion.



AMPED™ Nitro et AMPED™ Post-Workout sont dotés de la Certification Informed Sport, qui contrôle plus de 160 substances interdites dans le sport.

- Reconnu par l'Agence Mondiale Antidopage.
- Examens rigoureux sur les ingrédients et les produits finis.
- Chaque lot est testé.
- Non contaminé par des substances interdites.
- Produits certifiés sans danger pour les athlètes.



« Démarrer le Challenge IsaBody semblait être une petite décision, mais cette décision a changé ma vie. Avant le challenge, le Willem que je voyais dans le miroir n'était plus moi. J'étais malheureux, j'étais toujours fatigué et aller à la salle de sport une fois par mois demandait un effort. Mais ensuite j'ai rencontré quelqu'un qui utilisait Isagenix et elle était pleine d'énergie, et j'ai pensé que je voulais avoir ce qu'elle avait. Alors j'ai fait le grand saut et je me suis inscrit au Challenge IsaBody ! Aujourd'hui, j'ai plus confiance en moi, plus d'énergie, des amis Isa, un corps dont je suis fier et je me sens à nouveau heureux! Je suis devenu la personne que je veux être ! »

### Willem Lange

Client depuis 2018  
Challenges terminés: 3



Avant

En plus de notre gamme **AMPED**, voici une sélection de nos autres produits pour vous aider à atteindre vos objectifs de performance...



### e-Shot™ Le remontant naturel

e-Shot n'est pas votre boisson énergisante classique. Le mélange d'ingrédients naturels en fait une alternative saine aux boissons énergisantes riches en calories, excessivement caféinées et sucrées artificiellement.

- Un mélange de plantes cueillies à la main comme le ginseng de Sibérie, la schisandra, l'aubépine et plus encore.
- Associé à 80 mg de caféine végétale de thé vert et de yerba maté.
- Relancez votre journée, combattez les creux de l'après-midi et propulsez-vous dans vos Journées de Purification avec e-Shot.



### IsaPro® La protéine de renforcement musculaire ultime\*

Un moyen facile d'obtenir les protéines supplémentaires dont vous avez besoin que vous soyez à la maison, en déplacement ou après une séance d'entraînement.

- 18 g de protéines de lactosérum non dénaturées par cuillerée.
- La protéine de lactosérum contient naturellement des acides aminés à chaîne ramifiée tels que l'isoleucine, la leucine et la valine.
- Mélangez-le avec de l'eau, ajoutez-le à votre Shake IsaLean, ou dans d'autres recettes telles que l'avoine, les crêpes ou les smoothies.

\* Les protéines contribuent à la croissance ainsi qu'au maintien de la masse musculaire.

### Barre IsaLean™ Une collation riche en protéines pour satisfaire votre envie gourmande

La Barre IsaLean est la collation idéale, faite à partir d'ingrédients sains avec suffisamment de protéines et de fibres pour vous garder en forme jusqu'à votre prochain repas.

- 18 g de protéines et 6 g de fibres dans chaque barre — l'association parfaite pour vous permettre de vous sentir comblé entre les repas.
- Un boost de protéines pratique après votre entraînement.
- Mangez la moitié ou une barre entière.



« J'aime garder mon esprit et mon corps en bonne santé dans la quarantaine, et pour cela je fais du CrossFit tous les matins à 6h30. Ma journée commence avec AMPED Nitro pour me donner de l'énergie pour mon entraînement, ce qui m'aide à dépasser le plateau et à atteindre de nouveaux objectifs. Je prends toujours un Shake IsaLean avec une cuillerée d'IsaPro après l'entraînement pour avoir un bon apport de protéines avant le petit déjeuner. En plus de mes repas sains, je prends un autre Shake IsaLean l'après-midi, et cet apport supplémentaire m'aide vraiment pour mes séances d'entraînement. Sans ça, je peux me sentir léthargique, donc je m'appuie sur Isagenix pour mes suppléments tout au long de la journée ! »

**Elaine Ash**  
Cliente depuis 2017  
Challenges terminés : 7



ISAGENIX<sup>®</sup>  
THE ART OF WELLBEING<sub>™</sub>

