

Soluciones **PARA BAJAR DE PESO**



UNA GUÍA SIMPLE PARA UN MEJOR TÚ



¡Sigue estos sencillos pasos para que tu viaje de Isagenix tenga el mejor comienzo y conviértelo en tu **cambio saludable para la vida!**

Descarga la aplicación IsaLife™*

¡Esta aplicación se convertirá en tu nuevo socio de responsabilidad! Puedes seguir tu progreso, obtener acceso a un programa de entrenamiento gratuito, planificar tus comidas y solicitar nuevos productos directamente desde la aplicación*.

Fija tus metas

Únete al Desafío IsaBody para tener el apoyo de nuestra increíble comunidad mientras persigues tus objetivos, ¡además ganarás 165€ en productos gratis!

Celebra tus logros

Asegúrate de tomar fotos y medidas para recordar adonde has llegado; no siempre es suficiente mirar a la balanza para ver tu progreso. ¡Comparte tus resultados con nosotros en nuestros canales sociales!

Mantén tus resultados

¡Estamos seguros de que una vez que experimentes el poder de estos productos, no querrás dejar de usarlos incluso después de haber alcanzado tus objetivos! Todo lo que tienes que hacer es adaptar tu plan; en esta guía aprenderás cómo hacerlo.

*La aplicación IsaLife está disponible en el Reino Unido, Irlanda, España, los Países Bajos y Bélgica.

En Isagenix queremos ayudarte a perder peso de una manera sostenible,

construyendo hábitos de por vida que te ayuden a mantener tu peso para siempre. Lo más probable es que ya tengas suficientes productos para llevarte a través de los 30 días de nuestro programa. ¡Pero no te pares ahí! Continúa hasta alcanzar tu objetivo, y luego estos hábitos saludables te ayudarán a mantener tu peso a largo plazo.

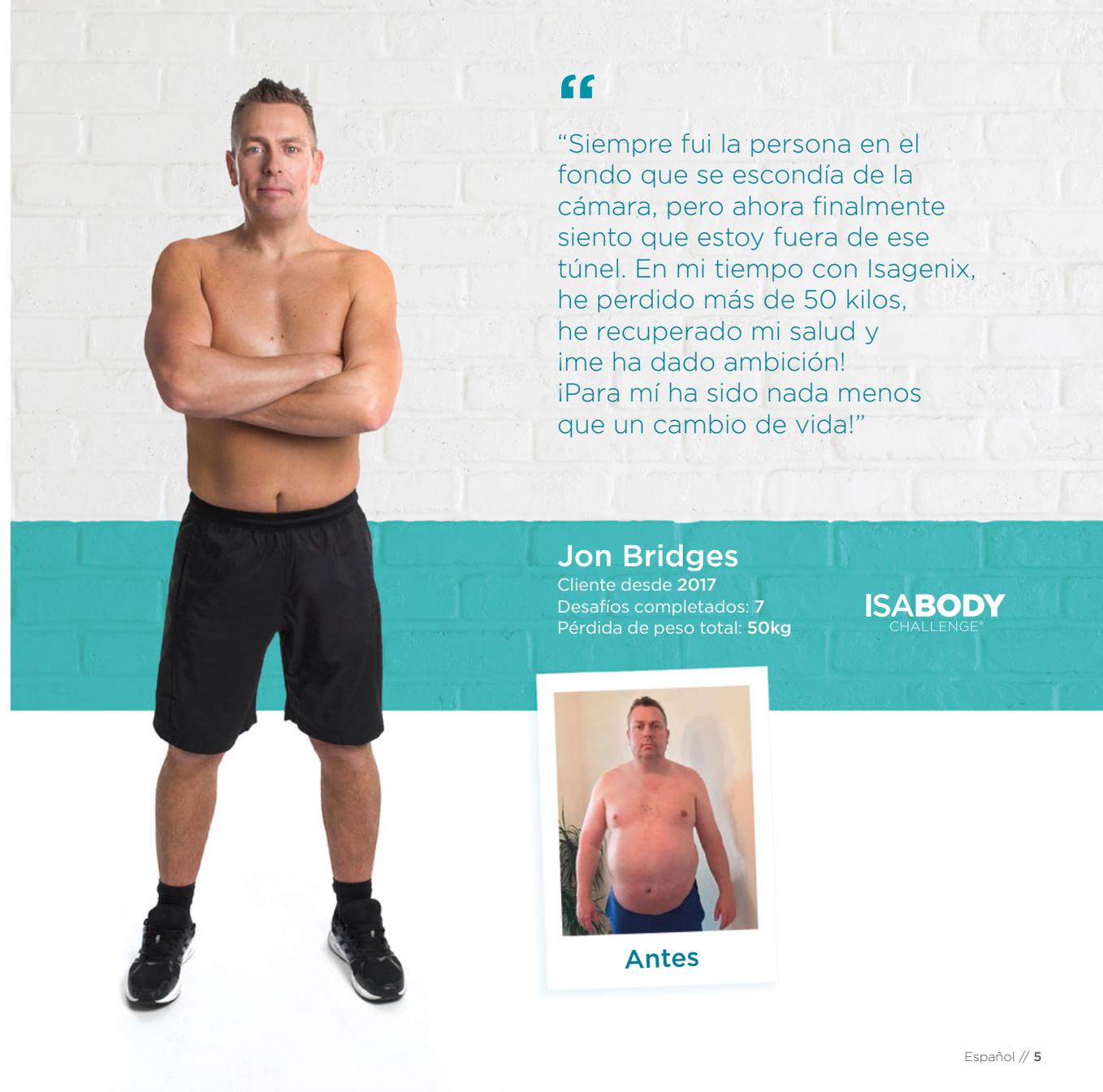
Cuando planifiques tus comidas y tentempiés fuera de los productos de Isagenix, trata de evitar considerarlo como una “dieta”. Nuestros cuerpos necesitan energía, por lo que es importante que comamos lo suficiente para ayudarnos a perder peso y mantenernos saludables.

Cuando estés planeando una comida, recuerda los tres componentes clave:

Proteínas: como aves de corral, lentejas, huevos, pescado, frijoles o tofu.

Carbohidratos: como las papas con cáscara, arroz integral o quinoa.

Verduras: busca una variedad y no olvides que pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. No tienes que prohibir tus comidas favoritas, dejar de comer en tus restaurantes favoritos o perderte las comidas con la familia. Solo asegúrate de que todo esté en línea con tus objetivos y que tengas un equilibrio saludable durante toda la semana. ¡Puedes hacerlo registrando todo en la aplicación IsaLife! Y si te despistas, solamente tienes que volver a tu camino en la próxima oportunidad, ¡no lo pospongas hasta el lunes!



“

“Siempre fui la persona en el fondo que se escondía de la cámara, pero ahora finalmente siento que estoy fuera de ese túnel. En mi tiempo con Isagenix, he perdido más de 50 kilos, he recuperado mi salud y ¡me ha dado ambición! ¡Para mí ha sido nada menos que un cambio de vida!”

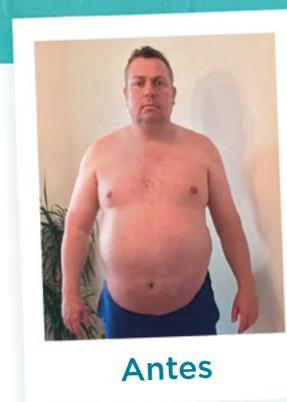
Jon Bridges

Cliente desde 2017

Desafíos completados: 7

Pérdida de peso total: 50kg

ISABODY
CHALLENGE™



Antes

Días de Batido

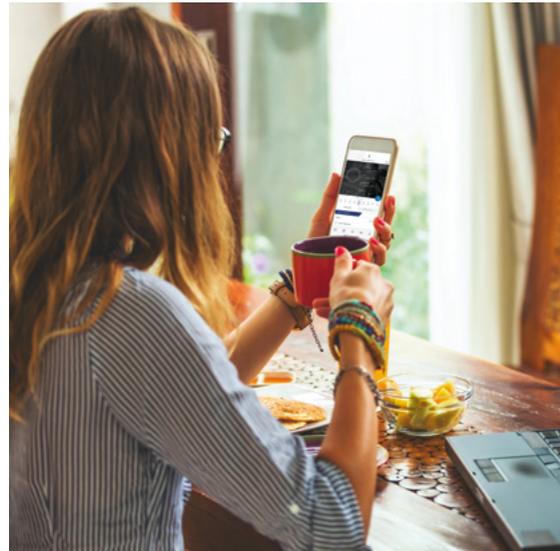
En esta sección encontrarás una guía sobre cómo planificar tus Días de Batido. Recomendamos planificar cómo puedes ajustar la guía para que se adapte a tu vida ocupada y te permita continuar disfrutando de las comidas con familiares y amigos.

Si tu objetivo es perder peso...

Te recomendamos una comida bien balanceada (entre 400-600 calorías) y reemplazar las otras dos comidas con Batidos IsaLean. Siéntete libre de incluir también un par de tentempiés (alrededor de 100-150 calorías cada uno), ¡y no olvides tus otros suplementos también! Una cápsula Thermo GX con desayuno y otra con almuerzo, 1-2 cápsulas IsaMove antes de acostarte e Ionix Supreme a la hora del día que prefieras... algunos lo disfrutaron por la mañana, otros por la noche.

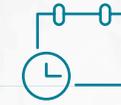
Si deseas mantenerte saludable o mantener tu pérdida de peso...

Los Días de Batido se adaptan fácilmente según lo que quieras lograr. Puedes elegir entre uno o dos Batidos IsaLean por día, según lo que sea conveniente, y dependiendo de tu nivel de actividad, es posible que necesites agregar algunas calorías adicionales a tu día. Por ejemplo podrías agregar algunos otros ingredientes a tu Batido IsaLean (por ejemplo, frutas, avena, IsaPro) o tener algunas calorías adicionales en tus meriendas y comidas.



¡Utiliza nuestra práctica **aplicación IsaLife™*** para anotar tus comidas y tentempiés de tu día!

*La aplicación IsaLife está disponible en el Reino Unido, Irlanda, España, los Países Bajos y Bélgica.



Programa para tus Días de Batido

ejemplo

Antes del Desayuno

Ionix Supreme: porción de 30 ml.

Desayuno

IsaLean Shake + 1 cucharada de Isagenix Greens.
Thermo GX - 1 cápsula.

Media Mañana

Ver opciones de tentempiés.

Almuerzo

Batido IsaLean.
Thermo GX - 1 cápsula.

Media Tarde

Ver opciones de tentempiés.

Cena

Comida de 400-600 calorías.

Antes de ir a la cama

IsaMove - 1 cápsula.

Opciones de Tentempiés

- 1 bolsa de Whey Thins o Harvest Thins.
- ½ Barra IsaLean.
- 1 e-Shot.
- 1 AMPED Hydrate.
- 4-6 Isagenix Snacks.
- 1 trozo de fruta.



Días de Depuración

Primero, hablemos sobre por qué la depuración es tan importante. La mayoría de la gente sabe que es un trabajo para nuestro hígado, pero nuestros hígados no fueron diseñados teniendo en cuenta un mundo industrial. Estamos expuestos a contaminantes en el aire, el agua, los alimentos e incluso en nuestro hogar. Aunque nos esforzamos por reducir la exposición a toxinas y contaminantes, no podemos escapar de todos. Para ayudarnos a mantenernos saludables, Isagenix creó los Días de Depuración, nuestra forma de ayuno intermitente (¡y lo hemos estado haciendo mucho antes de que se pusiera de moda!).

Isagenix creó una forma más fácil de ayunar. Beberás Nourish for Life cuatro veces durante el día para mantener la energía y la concentración. Luego, podrás elegir entre varias opciones sabrosas de tentempiés para ayudarte. Y recuerda siempre beber mucha agua. ¿Alguien dijo chocolate? ¡Así es! Incluso puedes satisfacer a tus antojos en un Día de Depuración... ¡siempre que sea un IsaDelight™!

3 maneras de Depurar

1. Día de Depuración individual

Ayunarás durante todo el día, con 4 porciones de Nourish for Life y tus tentempiés favoritos. Recomendamos hasta 4 Días de Depuración por mes.

2. Día de Depuración Doble

Tendrás dos Días de Depuración consecutivos, repitiendo exactamente el mismo programa para el Día de Depuración individual... ¡pero dos veces! Recomendamos hasta 2 de estos por mes.

3. Depuración diaria

En lugar de ayunar durante todo el día, toma una porción de Nourish for Life diariamente (59 ml / 1 cucharada mezclada con 60-120 ml de agua), ya sea a primera hora de la mañana o antes de acostarte. Esta es la solución perfecta si no estás listo para tu primer Día de Depuración o simplemente si los Días de Depuración no son para ti.

El ayuno intermitente es bien conocido por sus beneficios para la pérdida de peso, pero también es una excelente manera de mantener tu pérdida de peso a largo plazo y mantenerte saludable. Siempre puedes reducir la cantidad de Días de Depuración que realizas por mes; tal vez cada dos semanas o un Día de Depuración Doble por mes, depende de ti.



Programa de Día de Depuración ejemplo

Antes del Desayuno

Ionix Supreme - Porción de 30 ml.

Desayuno

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua.
Thermo GX - 1 cápsula.

Almuerzo

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua.

Media Tarde

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua.

Noche

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua.
IsaMove - 1-2 cápsulas.

Opciones de Tentempiés

4-6 Isagenix Snacks durante todo el día.

Elija hasta 2 tentempiés al día

(1 a media mañana y 1 a primera hora de la tarde) de las siguientes opciones:

- 1-2 IsaDelight.
- ¼ de manzana o pera.
- 1 AMPED Hydrate.
- 1 e-Shot.
- 1 bolsa de Whey Thins o Harvest Thins durante todo el día.
- 1 porción de Isagenix Greens.

Consejos Para los Días de Depuración

1. Comienza con Días de Batido

Asegúrate de planificar al menos dos Días de Batido antes de tu primer Día de Depuración.

2. Confía en tus herramientas

Los Días de Depuración no son días de privación, son una manera de nutrir tu cuerpo con pequeñas cantidades durante todo el día. ¡Los tentempiés están ahí para apoyarte!

3. Escucha a tu cuerpo

Como consumas menos calorías en un Día de Depuración, podrías sentirte más cansado de lo normal. Tómallo con calma, asegúrate de estar bien hidratado y come un tentempié del Día de Depuración.

4. Descansas temprano

Acostarte más temprano en los Días de Depuración puede ayudarte a evitar cualquier tentación de comer bocadillos a altas horas de la noche.

¿Estas listo para empezar?

Tu sistema mensual podría ser como uno de estos ...

DÍA DE DEPURACIÓN INDIVIDUAL



DÍAS DE DEPURACION DOBLE



Preguntas frecuentes

¡Estoy nervioso por empezar! ¿Cómo puedo mantenerme en el camino?

El primer paso es decidir lo que quieres lograr y luego unirse al Desafío IsaBody para mantenerte responsable. Serás parte de una comunidad grande y global que está en el mismo viaje y que se apoya mutuamente. ¡Dirígete a IsaBodyChallenge.com para obtener más información!

¿Qué debo esperar de los primeros días de mi viaje?

Como con cualquier cosa, necesitaras unos días para adaptarte a tu nuevo programa, así que seas paciente y escucha a tu cuerpo, sabiendo que se está alimentando con una buena nutrición. Si sigues tu sistema según lo recomendado, comenzarás a ver resultados y sentirás la diferencia.

Si me siento cansado o tengo dolor de cabeza, ¿debo continuar con mi sistema?

A menudo, esto es una señal de que algo no está bien: asegúrate de mantenerte adecuadamente hidratado y comer lo suficiente durante todo el día. Si tus síntomas continúan, consulta a tu médico.

¿Puedo hacer ejercicio en mis Días de Depuración?

Todavía puede estar activo en tus Días de Depuración, pero como consumes muy pocas calorías, lo mejor es que se trate de una actividad muy ligera, como caminar o hacer un poco de yoga. No te olvides de confiar en productos como AMPED Hydrate, IsaDelight y Isagenix Snacks para ayudarte a pasar el día.

¿Cómo puedo ser creativo con mis Batidos IsaLean?

¡Fácil! Intenta agregar fruta fresca, especias como canela o jengibre, o productos Isagenix como AMPED Hydrate. Solo tengas en cuenta que personalizar tu Batido IsaLean puede significar aumentar las calorías.

Desde que comencé, he ido aumentando gradualmente mis entrenamientos.

¿Debo comer más si tengo hambre?

¡Esto es música para nuestros oídos! Sí, si tienes hambre, ese es tu cuerpo que pide más combustible. Puedes agregar ingredientes como IsaPro, avena, frutas o mantequillas de nueces a tu Batido IsaLean, o podrías tener algunos tentempiés adicionales.

¿Puedo seguir usando el sistema de pérdida de peso después de haber alcanzado mi meta de pérdida de peso?

¡Absolutamente! Esta es una excelente manera de ayudarte a mantener tus resultados. Recomendamos continuar con al menos un Batido IsaLean por día (¡son un excelente desayuno!) ¡Y hacer un par de Días de Depuración cada mes también!



ISABODY CHALLENGE®

Ya tienes las herramientas para perder peso, ¡el Desafío IsaBody está aquí para ayudarte a lograrlo! Durante 16 semanas, usarás los productos de Isagenix para alcanzar tus objetivos mientras recibes el apoyo de una comunidad increíble, ¡e incluso recibirás un cupón de producto de 165 € y una camiseta solo por completarlo!

¿Estás listo para el desafío? Regístrate a través de su Back Office o la aplicación IsaLife*.



*La aplicación IsaLife está disponible en el Reino Unido, Irlanda, España, los Países Bajos y Bélgica.



“

“Era una enfermera ocupada haciendo turnos largos con cero energía, pero gracias a Isagenix, ¡ahora estoy más saludable que nunca y llena de energía nuevamente! Lo mejor es que es un cambio de estilo de vida, no una dieta, ¡así que puedo tener resultados sostenibles durante todo el año! ¡Mi salud se ha transformado por completo gracias a Isagenix y al Desafío IsaBody!”

Lara Eastwood
 Cliente desde 2017
 Desafíos completados: 4
 Pérdida de peso total: 2kg



Un día en mi vida...

Desayuno: 60 ml de Nourish for Life, un Batido IsaLean y 1 Thermo GX.

Media mañana: IsaDelight Dark Chocolate.

Almuerzo: Batido IsaLean y 1 Thermo GX.

Media tarde: Harvest o Whey Thins y un e-Shot.

Cena: Comida balanceada de 600 calorías con carbohidratos como batatas o quinoa, verduras mixtas o ensalada con medio aguacate y una proteína magra como pechuga de pollo, pechuga de pavo o salmón.

Antes de ir a la cama: 30 ml de Ionix Supreme y 2 IsaMove.



Antes



ISAGENIX[®]
THE ART OF WELLBEING.[™]