



# Agenda para los Días de Depuración

## Depura y sigue en tu camino con 10 créditos por cada Día de Depuración

Además de disfrutar de Nourish for Life™ e Ionix® Supreme en tu día de Depuración, ¡gasta hasta 10 Créditos de Depuración para productos increíbles para frenar los antojos, nutrir tu cuerpo y promover una gran experiencia de Depuración!

### Una porción de Nourish for Life es:

- 18 ml de sabor natural rico en bayas (líquido).
- Puede tomarlo solo, o mezclado con agua fría o caliente.
- 2 cucharadas de Peach Mango, mezclado con 120-240ml de agua.



Recomendamos tomar cuatro porciones de Nourish for Life durante todo el día.

Puedes chequear tus Créditos de Depuración a continuación. Marca una casilla por cada Crédito de Depuración consumido durante un día de Depuración.

#### 0 Créditos

- Café (negro)
- Té negro, verde o de hierbas
- Agua, natural o con gas

#### 1 Crédito

- Xango Reserva

#### 2 Créditos

- Isagenix Snacks™ (2 galletitas)
- Isagenix Greens
- e-Shot™
- IsaDelight™
- Collagen Elixir™
- AMPED™ Nitro\*
- AMPED™ Hydrate
- AMPED™ Post-Workout\*

#### 3 Créditos

- Harvest Thins™
- Whey Thins™

## AGENDA MENSUAL DE DÍA DE DEPURACIÓN

### DÍA DE DEPURACIÓN 1



### DÍA DE DEPURACIÓN 2



### DÍA DE DEPURACIÓN 3



### DÍA DE DEPURACIÓN 4



Los valores se determinan a través de un sistema Isagenix patentado y no están vinculados a valores en otros sistemas de puntuación de alimentos. Mientras que la mayoría de los adultos sanos pueden consumir hasta 400 miligramos de cafeína por día, debes controlar su ingesta de cafeína en Días de Depuración y considerar tu tolerancia personal cuando eliges opciones de tentempié con cafeína.

\*No se recomienda hacer ejercicio vigoroso o intenso en los Días de Depuración. Si experimentas desmayo, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento mientras haces ejercicio, debes parar inmediatamente y buscar atención médica adecuada, si es necesario.

ISAGENIX.

