

ISAGENIX®

活力及表現計劃

活躍生活方式
的解決方案





您許下了一個承諾， 是時候付諸於行動了！

對於好動的人而言，活力及表現計劃是一個理想的解決方案。無論您是一名健身愛好者、參與一種體育運動、跑馬拉松、參加健美比賽，還是喜歡其他任何健身活動，這一計劃都能幫助您達到目標。我們的活力及表現計劃套裝為肌肉的發展與修復提供混合養分、能量提升劑和高品質的蛋白質，幫助您獲得更精實的體魄和最佳表現。這些產品可以讓您：

1. 快速啟動健身模式。
2. 強化並保持精實的肌肉。
3. 縮短復原時間，提升活力表現。

是時候看到成效了。您準備好了嗎？

讓我們開始吧！



帶有此徽標的產品已經由世界一流的反運動禁藥實驗室檢測世界反運動禁藥機構 (WADA) 規定的禁用物質。



產品
第5頁



食物選擇
第10頁



運動
第14頁



正確的營養，正確的時間

您既已抽出時間來鍛鍊，就應使其發揮最大的效能！在正確的時間攝入合適的營養對您的訓練和恢復都將起到重要作用。

運動前的補充品應該：

- 有助提高專注力和集中力
- 促進血液循環和營養輸送
- 支持肌肉的最佳表現

無論您是剛開始一個健身計劃，還是已有多年的訓練經驗，愛身健麗都有多種選擇讓您輕鬆掌控補充營養的時間，例如我們的IsaLean™ 奶昔、營養蛋白棒以及AMPED™ 活力表現系列。

以下是如何安排享用愛身健麗產品的時間，以便獲取最佳健身效果：

運動前：在運動前15-30分鐘享用 AMPED NOx 活氧能量飲和/或AMPED Nitro 動力源，以獲得最佳活力表現。

運動中：在運動中飲用AMPED Hydrate 補水活力飲料，以健康的方式保持體內水分。

運動後：為加速肌肉修復，在運動后享用一份IsaLean 奶昔。



AMPED NOx 活氧能量飲

用不含刺激劑、在運動前享用的AMPED NOx 活氧能量飲來提高您的活力表現。NOx 活氧能量飲利用蔬菜來源的硝酸鹽來促進血液循環以及細胞的氧氣補給，讓您的肌肉能有效運作。由紅菜頭、芹菜及紅菠菜等原料製成，NOx 活氧能量飲促進一氧化氮的合成，有助提升力量、耐力與活力。



AMPED Nitro 動力源

在運動前激活身心機能。AMPED Nitro 動力源配方中的活性成分可以支持身體與心智，令您能更長久地維持更高的運動強度。選用的肌酸及甜菜鹼可以增強肌肉力量、強度及細胞供水。Nitro動力源還採用天然來源的咖啡因幫助您提神醒腦，提升活力與耐力。



AMPED Hydrate 補水活力飲料

在運動中，保持充足的水分與能量補給同等重要。運動過程中，身體會流失維他命、電解質及水分。AMPED Hydrate 補水活力飲料富含維他命C和維他命B群，為您每次的健身運動補充身體所需的水分。



蛋白質攝取計劃

定時定量攝取蛋白質是一個經過科學實證的方法，通過在一天當中適當的時間攝取健康、精益的蛋白質類食物，而在最大程度上改善健康與活力表現。在均勻分佈的一日4-6餐中攝取20-40克蛋白質有助促進肌肉蛋白質的合成和新陳代謝。愛身健麗提供的IsaLean™ 奶昔、IsaLean Bar 營養蛋白棒和IsaPro® 至尊乳清蛋白等產品讓您輕鬆做到定時定量攝取蛋白質，用高質素的蛋白質幫助您達到目標。



IsaLean 蛋白營養奶昔

每份含有24克源於快樂草飼牛的高質素蛋白質、8克膳食纖維、消化酶、均衡的碳水化合物和脂肪，以及全方位的維他命和礦物質，且不含人工色素、香料或甜味劑。IsaLean 奶昔是您運動后的理想選擇。



IsaLean Bar 營養蛋白棒

適合出行時享用的均衡營養！這款高蛋白棒不但可以抑制飢餓感，還超級美味。可用來替代一份IsaLean 奶昔，或用半條作為一份令您心滿意足的小食。



IsaPro 至尊乳清蛋白

每份含有18克優質非變性乳清蛋白，增加您的蛋白質攝入量，有助減重和增肌。您可以將IsaPro 至尊乳清蛋白加入IsaLean 奶昔、在運動后單獨服用，或在兩餐之間或甚至睡前服用。

等等，還有更多

根據您選擇的套裝或計劃，您還可能在盒子中發現以下部分產品，以及此處未顯示的其他產品。愛身健麗為支持您的目標提供一系列廣泛的營養選擇。請至Isagenix.com檢視完整的產品說明和營養標籤。



Ionix[®] Supreme 生之源

這款美味飲品結合了枸杞、刺五加根、紅景天、印度人參和五味子等多種草本適應原，即使是在最繁忙的日子裡也能幫您保持專注和平衡。此外，我們還添加了鋅和維他命B群等優化健康的重要營養素。隨時使用這款每日活力飲品，對壓力說「NO」！



e+ 超能量飲

e+ 超能量飲可提高活力、減緩疲勞，並改善運動活力表現。e+ 超能量飲含有天然來源的植物咖啡因，以及刺五加根、山楂漿果、紅景天根、五味子等適應原，讓您感到精力充沛、頭腦清醒。最適於在日常生活和運動時增加活力，或在任何需要提升體能時助您一臂之力。





需要幫忙規劃嗎？

您現在對盒子裡的產品已經有了更多的了解，讓我們來看看它們如何協同運作。以下是幫助您制定每日計劃的日程表範例。您可以依據自己的情況進行修改。



每日有氧運動

您若想獲得並保持更好的體型，每日運動極為重要。運動前的能量補給、大量水分，以及有助復原的運動後產品都將對您有所幫助。

早上

Ionix® Supreme 生之源 - 1條(可選)

早餐

IsaLean™ 奶昔 - 1份

上午

IsaLean Bar 營養蛋白棒 - ½條或
熱量不超過200卡路里的小食(可選)

午餐

熱量為400-600卡路里的一餐

運動

運動前

AMPED™ Nitro 動力源 - 1份
e+ 超能量飲 - 1份

運動中

AMPED Hydrate 補水活力飲料 - ½條

運動後

IsaPro 至尊乳清蛋白 - 1份

晚餐

IsaLean 奶昔 - 1份



阻力訓練

透過阻力訓練來強化您的肌肉。高蛋白的飲食和運動前的補充品為您的訓練提供力量。

早上

AMPED NOx 活氧能量飲 - 1瓶

運動前

AMPED Nitro 動力源 - 1份

運動中

運動

AMPED Hydrate 補水活力飲料 - ½條

運動後/早餐

IsaLean 奶昔 - 1½勺
IsaPro 至尊乳清蛋白 - 1勺，加入
IsaLean 奶昔

上午

小食 - 最多200卡路里(可選)

午餐

為500-700卡路里的一餐

下午

IsaLean Bar 營養蛋白棒 - ½條

晚餐

IsaLean 奶昔 - 1份

睡前

Ionix Supreme 生之源 - 1條



耐力訓練

耐力訓練有可能持續較長時間，因此若您參加耐力訓練，則需要能量來維持體能，以及防止肌肉勞損的修復產品。碳水化合物的攝取時間是避免疲勞的關鍵。為達到最佳表現，耐力運動員應在每小時攝入30-60克碳水化合物。

早上

AMPED™ NOx 活氧能量飲 - 1瓶

早餐

IsaLean™ 奶昔 + 額外添加食材* - 1份
Ionix® Supreme 生之源 - 1條(可選)

運動

運動前

AMPED Nitro 動力源 - 1份

運動中

AMPED Hydrate 補水活力飲料 - ½條
e+ 超能量飲 - 1份

運動後

IsaLean 奶昔 + 額外添加食材* - 1份

午餐

500-700卡路里的一餐

下午

IsaLean Bar 營養蛋白棒 - ½條

晚餐

500-700卡路里的一餐

睡前

Ionix Supreme 生之源 - 1條



增加肌肉量

若您著重於增加精實肌肉量，您需要用高蛋白的飲食來促進肌肉的發展和復原。運動前的產品可以幫助您快速起步並堅持重量訓練，而運動後的產品則有助於肌肉的修復。

早上

AMPED NOx 活氧能量飲 - 1瓶
IsaLean 奶昔 - 1份

運動

運動前

AMPED Nitro 動力源 - 1份
e+ 超能量飲 - 1份

AMPED Hydrate 補水活力飲料 - ½條

運動中

AMPED Hydrate 補水活力飲料 - ½條

運動後

IsaPro 至尊乳清蛋白 - 1份

早餐

600-800卡路里的一餐

上午

IsaLean 奶昔 + 額外添加食材* - 1份

午餐

600-800卡路里的一餐

下午

IsaLean 奶昔 - 1份
小食 - 最多200卡路里(可選)

晚餐

600-800卡路里的一餐

睡前

Ionix Supreme 生之源 - 1條
AMPED Hydrate 補水活力飲料 - ½條
IsaLean Bar 營養蛋白棒 - 1條(可選)

*可加入一條香蕉或燕麥等額外的碳水化合物來增加能量。

上述可自選的部分和其他產品(例如多種小食選擇)不包括在您的愛身健麗計劃中，因此需要另行購買。

吃飯時間到了!

餐食應該健康、美味，並符合您的喜好!份量很重要，所以請務必根據您的健身活動水平攝入足夠的蛋白質、碳水化合物及脂肪。

蛋白質

蛋白質比碳水化合物或脂肪更能促進新陳代謝，有助於減少飢餓感，同時為身體提供構建和修復組織所需的營養。



雞胸肉
100克 | 165千卡 |
31克蛋白質
· 其他瘦肉選擇
(豬柳或牛柳)



石斑魚
114克 | 134千卡 |
28克蛋白質
· 其他白魚類選擇
(大比目魚、鱈魚、
盲槽)



蝦類
85克 | 76千卡 |
15克蛋白質



豆腐
85克 | 80千卡 |
9克蛋白質



蛋類
1顆蛋 | 90千卡 |
8克蛋白質



豌豆
128克 | 60千卡 |
3克蛋白質
· 其他小扁豆、豌豆或
豆類食品(鷹嘴豆、
毛豆)

複合碳水化合物

複合碳水化合物的消化過程較慢，因此能持續不斷地提供能量，給您以更長久的飽腹感，並有助提高專注力。



糙米
64克 | 108千卡 |
22克碳水化合物



藜麥
64克 | 111千卡 |
20克碳水化合物



燕麥
64克 | 180千卡 |
33克碳水化合物



全麥麵包
1片 | 100千卡 |
20克碳水化合物



番薯
中等大小1顆 |
112千卡 |
26克碳水化合物



蔬菜

蔬菜是健康飲食的一個重要組成部分，可以提供鉀、膳食纖維、葉酸鹽及維他命A、E、C等多種營養成分。



芥蘭
128克 未烹製 | 33千卡



西蘭花
64克 未烹製 | 15千卡



青瓜
64克 | 8千卡



番茄
128克 | 27千卡



紅甜椒
中等大小1顆 | 25千卡

水果

水果天然低脂、低鈉、低熱量，同時富含鉀、維他命C和其他營養成分。



藍莓
128克 | 84千卡



葡萄
128克 | 104千卡



橙
1個 | 62千卡



奇異果
2顆 | 90千卡



您知道嗎？

攝取少量健康脂肪，如橄欖油、芥花籽油、牛油果、混合堅果或種子等對健康飲食也很重要。

食譜例子



豬柳配五彩蔬菜沙律 2人份

材料

- 200克豬柳
- 2茶匙孜然粉
- ¼茶匙白胡椒粉
- 1湯匙橄欖油
- 50克青豆
- ½杯青瓜, 切片
- ¼杯黃甜椒, 去籽, 切絲
- ½杯胡蘿蔔, 切片
- 1½杯煮熟的糙米

料汁

- 2湯匙橄欖油
- 2湯匙青檸汁
- 1湯匙蜂蜜
- 1杯香菜末

做法

1. 烤箱預熱至攝氏250度。將豬肉放在烤盤上。刷一層油;用孜然粉和胡椒粉調味。在上層烤架上烤35-40分鐘,或至插入豬肉最厚部位的烤肉溫度計讀取145度為止。從烤箱中取出,鬆鬆地蓋上一層錫紙。靜置10分鐘。
2. 製作蜂蜜香草料汁:將橄欖油、青檸汁、蜂蜜和香菜放入一個瓶子中,擰緊蓋子。搖勻。
3. 將糙米飯裝入碗中,上面擺上豬扒和蔬菜。淋上料汁即可享用。

每份營養成分:

512卡路里;17.7克脂肪;61克碳水化合物;6克膳食纖維;16克糖;27克蛋白質

雞肉炒米粉 2人份

材料

- 200克雞胸肉,切絲
- 1茶匙生粉
- 1茶匙橄欖油
- 80克乾米粉
- 1湯匙油
- 1瓣蒜頭,切末
- 1顆小洋蔥,切絲
- ½顆紅甜椒,切丁
- ½杯荷蘭豆,對角切半
- ½杯玉米筍
- 1杯西蘭花

做法

1. 將雞肉、生粉和油置入碗中拌勻。另取一隻碗,混合醬料,備用。
2. 在開始烹飪前,先按照包裝上的說明將米粉放入熱水中浸泡,然後瀝乾水分。
3. 用大火將炒鍋中的油加熱。加入蒜頭和洋蔥,翻炒30秒。
4. 加入雞肉,翻炒至雞肉從粉色變成白色。

每份營養成分:

508卡路里;11.2克脂肪;68.6克碳水化合物;8.6克膳食纖維;11克糖;33克蛋白質

醬汁

- 2湯匙蠔油
- 1湯匙老抽
- ½茶匙芝麻油
- 1½湯匙紹興料理酒
- ¼茶匙白胡椒粉
- 3湯匙水

點綴

- 芝麻和蔥花

5. 加入所有蔬菜。翻炒2分鐘。
6. 加入米粉和醬汁。翻炒1分鐘,直至醬汁收乾。
7. 用芝麻和蔥花點綴后立即享用。



外出用餐提示

當您試圖打造健康生活方式的時候，外出用餐或許會成為棘手難題。以下方法可以防止外出用餐影響您的進程。



明智的飲品選擇

選擇水、清茶或清湯作為飲品。



注意份量

避免吃過量的最好方法就是不要點太多食物。



有選擇性

選擇低脂食物，如瘦肉、去皮家禽類肉或非油炸類的大豆類製品。



與人分享

與人分享一份大餐有助於避免吃過量。與家人和朋友分享一道主菜。



減少脂肪

蒸、烺、烤焗或少油快炒的菜餚會更健康。



細嚼慢咽

至少留出20分鐘的時間吃飯，這不但有助消化，還能讓您更早地獲得飽腹感。



多吃蔬菜

選擇以蔬菜為主要食材的菜餚。



退出「吃光光」群組

可先吃半份，另外半份留起作為另一餐。



放在旁邊

要求餐廳把醬汁和糖放在旁邊供您自行加入，以免攝入過多熱量。



謝絕自助餐

避免「無限量」的自助餐。寧可從菜單中選擇一份正餐。

投身於運動

無論您是剛剛起步，還是希望改進您的鍛鍊效果，
以下6種方法都可以幫助您保持健身的樂趣。

1



增添樂趣。您很難堅持一個自己不喜歡的健身計劃，因此請不斷嘗試新元素，直到您找到真正喜愛的運動方式。

2



增加柔韌性來提高穩定性。柔韌性是保持平衡的關鍵，可以降低受傷的可能性。

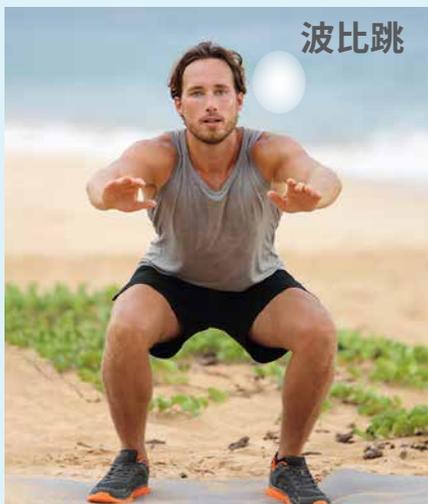
3



到戶外去!戶外的運動空間數不勝數 - 只需發揮您的想像力。戶外運動是一種既能貼近大自然又省錢的選擇。

塑造肌肉

以下的運動可以幫助您增加瘦肌肉量。



4



制定一個計劃,然後堅持到底。
要想讓運動成爲一種積極有益的習慣,您必須對其予以重視,每天爲其留出指定的時間。記住,不能有任何藉口!

5



隨意搭配。 步行、慢跑、游泳、瑜伽或舞蹈 - 任何能保持運動樂趣的形式都可以。網上各種各樣的運動影片讓嘗試新事物成爲舉手之勞。

6



不要孤軍作戰。 與朋友或家人一起運動有助激勵您保持健康的體魄,除此以外還能促進彼此的關係!



開合跳



掌上壓



游泳



你準備好 接受挑戰嗎？



ISABODY 修身挑戰賽

無論您是想擁有更好的形象、更安逸的睡眠、更充沛的精力、發展精實的肌肉，還是準備開始一場徹底的健康大轉變，IsaBody™ 修身挑戰賽皆可助您實現目標！無論您的健身活動處於哪個階段，您都可以加入來自世界各地的愛身健麗會員，並在任何需要的時候得到大家的支持、鼓舞和鼓勵。為慶祝您的成功，我們獎勵每個成功完成修身挑戰賽的人一張價值豐厚的產品禮券。部分人甚至有資格贏得現金、獎品或旅行！

您能否成為下一屆Isabody 修身挑戰賽的大獎得主？



愛身健麗是 一種生活方式。

愛身健麗的設計旨在長期使用。其靈活性和天然成分意味著您在達到活力表現目標後也能輕鬆堅持！良好的感覺和健康的生活才是最重要的 - 所以，請您堅持下去！





更多需求？

愛身健麗 提供眾多支持健康生活方式的產品。
請務必前往 Isagenix.com，了解我們的減重和
健康生活產品有何功效！

便利的小食選擇



強化您的 IsaLean™ 奶昔



支持您的健康生活方式



分享愛身健麗產品 以獲取收入

在愛身健麗，我們最引以為豪的成就之一就是我們為客戶提供的完整健康環，這其中包括財務健康。您只需體驗產品、感受其成效、分享您的經歷，改變您的財務前景。若需了解更多關於如何開始賺取剩餘收入的資訊，請跟與您分享愛身健麗的人聊一聊。



