

SOLUTIONS ÉNERGIE ET PERFORMANCE

Un guide simple pour un meilleur vous





VOTRE SANTÉ EST NOTRE **PRIORITÉ**

Notre gamme Énergie et Performance est conçue pour vous aider à pousser plus fort, à récupérer plus rapidement et à nourrir votre corps avec ce dont il a besoin pour que vous puissiez obtenir les meilleurs résultats possibles, quel que soit votre objectif !

Des milliers de personnes ont déjà réalisé leur voyage de transformation avec Isagenix. Nous sommes ravis de vous voir devenir le prochain !

Rappelez-vous toujours que de petits changements sains ont vraiment de l'importance. Si vous commencez à vous sentir dépassé, prenez du recul et demandez-vous : « Que puis-je faire aujourd'hui pour créer un changement sain ? » Que ce soit une séance d'entraînement en groupe, l'amélioration de votre endurance ou la préparation de repas, vous serez sur la bonne voie.

A vous et votre santé !

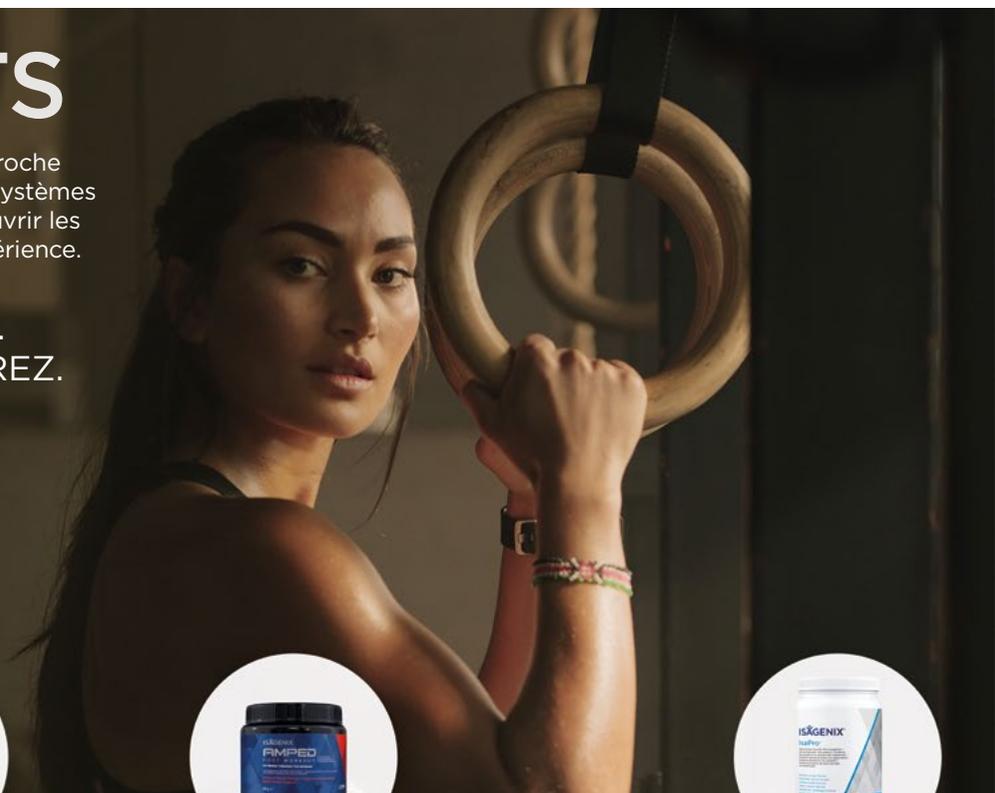
Notre équipe d'experts - comprenant des spécialistes des produits alimentaires, des physiologistes du sport, des nutritionnistes et des diététiciens - est là pour s'assurer que vous avez une expérience formidable en utilisant nos produits. Qu'est-ce que cela signifie pour votre performance ? **Results You Can't Get Anywhere Else™** (Des Résultats que Vous ne Pouvez Obtenir Nulle Part Ailleurs).

Si vous avez des questions, Isagenix est plein de personnes prêtes à vous aider. Que ce soit notre équipe du Service Client, la personne qui vous a présenté Isagenix, nos réseaux sociaux ou Isagenix.com, nous sommes là pour vous soutenir.

VOS PRODUITS

Ce qui rend Isagenix unique et efficace, c'est notre approche sans compromis de la formulation des produits et nos systèmes de solutions pratiques. Prenons un moment pour découvrir les produits nutritifs et délicieux dont vous allez faire l'expérience.

DES PRODUITS QUE VOUS AIMEREZ.
DES RÉSULTATS QUE VOUS ADOREREZ.



AMPED™ Nitro

Conçu pour préparer votre corps à des performances optimales, ce supplément de pré-entraînement est plein d'ingrédients actifs comme la créatine, la bêta-alanine et la caféine d'origine naturelle afin que vous puissiez pousser plus fort, vous entraîner mieux et aller plus loin dans vos séances d'entraînement.



AMPED™ Hydrate

La boisson sportive parfaite pour rester hydraté et rafraîchi pendant votre entraînement. Il combine des glucides pour alimenter votre corps en vitamine C, en complexe B et en électrolytes pour remplacer les nutriments perdus pendant l'exercice.



AMPED™ Post-Workout

Un mélange de phytonutriments comme la cerise acidulée, la curcumine et l'astaxanthine, ainsi que d'autres nutriments comme le collagène, conçus pour aider à soulager les douleurs liées à l'exercice afin que vous puissiez être prêt à commencer votre prochaine session.



IsaPro®

Protéine de lactosérum non dénaturée de haute qualité, avec 18 g de protéines par cuillerée, pour alimenter votre corps après votre entraînement.

D'AUTRES PRODUITS EXCELLENTS POUR COMPLÉTER VOTRE STYLE DE VIE ACTIF



IsaLean™ Shake

Un tonique fortifié rempli de plantes pour vous aider à relever les défis de la vie quotidienne. Cet élixir puissant est conçu pour être utilisé quotidiennement pour favoriser la santé et le bien-être en général.



Ionix® Supreme

Un tonique fortifié rempli de plantes pour vous aider à relever les défis de la vie quotidienne. Cet élixir puissant est conçu pour être utilisé quotidiennement pour favoriser la santé et le bien-être en général.



e-Shot™

Une nouvelle combinaison de caféine énergisante et de plantes puissantes. Ce n'est pas votre boisson énergétique typique. Le mélange d'ingrédients naturels en fait une alternative saine et sûre aux boissons et shots énergétiques riches en calories, excessivement caféinés et sucrés artificiellement.



IsaLean™ Bar

IsaLean Bar est la collation idéale. Il est fabriqué à partir d'ingrédients sains avec suffisamment de protéines et de fibres pour vous permettre de tenir jusqu'à votre prochain repas. Vous pouvez prendre une demi-barre ou une barre entière lorsque la faim se fait sentir.



UTILISATION DES PRODUITS AMPED : POUR L'ENTRAÎNEMENT ET AU-DELÀ

Nos produits AMPED peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de votre entraînement. En plus de suivre le meilleur plan d'entraînement et d'utiliser les bons suppléments, il est important que vous fournissiez à votre corps le carburant dont il a besoin pour le reste de la journée. Cela vous aidera à obtenir de meilleurs résultats plus rapidement. Voici quelques exemples de comment utiliser les produits du Pack Énergie et Performance.

NUTRITION AU QUOTIDIEN



MATIN

TÔT LE MATIN

1 portion d'Ionix Supreme.

PETIT DÉJEUNER

1 Shake IsaLean mélangé avec ½ - 1 cuillerée d'IsaPro, e-Shot.

MILIEU DE MATINÉE

Choisissez parmi 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, une poignée de noix et de graines non salées ou un yaourt grec avec avoine / fruits.



APRÈS-MIDI

DÉJEUNER

1 Shake IsaLean mélangé avec ½ - 1 cuillerée d'IsaPro.

MILIEU D'APRÈS-MIDI

Choisissez parmi 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, une poignée de noix et de graines non salées ou un yaourt grec avec avoine / fruits.



SOIRÉE

DÎNER

Repas équilibré de 600+ calories.

AVANT DE SE COUCHER

1-2 cuillerées d'IsaPro, possibilité de mélanger avec Greens™.

JOURNÉES D'ENTRAÎNEMENT



PRÉ- ENTRAÎNEMENT

AMPED NITRO

15-30 minutes avant l'entraînement.



PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

AMPED HYDRATE



APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

AMPED POST-WORKOUT

Possibilité de mélanger avec un Shake IsaLean ou un IsaPro.



Quelques directives simples :

- Mangez 4 à 6 repas de haute qualité à base de protéines, toutes les trois heures, espacés uniformément tout au long de la journée.
- Consommez 20 à 40 grammes de protéines à chaque repas.
- Mangez votre premier repas dans l'heure suivant votre réveil le matin.
- Prenez votre dernier repas dans les deux heures qui précèdent le coucher.

CONSEIL : Restez responsable en écrivant votre propre programme sur une base hebdomadaire. Chaque plan est unique et ne ressemblera pas exactement à celui d'un autre !

COMMENT AIMER LA PRÉPARATION DES REPAS

Vous avez vu les photos sur Facebook et Instagram - un comptoir de cuisine garni de dizaines de contenants à nourriture avec le même repas, presque toujours du poulet, du brocoli et du riz. La préparation de repas en masse est un excellent moyen de garder votre nutrition organisée, mais vous devez également aimer ce que vous mangez tous les jours et vous assurer d'avoir une multitude d'aliments différents tout au long de la semaine.

Voici certains aliments que vous pouvez mélanger et assortir pour garder vos repas intéressants :

PROTÉINES

- Haricots et légumineuses comme les pois chiches, les haricots rouges ou les lentilles.
- Poissons comme le saumon, la morue ou le maquereau.
- Viande comme le poulet, la dinde ou le bœuf maigre.
- Œufs, fromage ou noix.

GLUCIDES

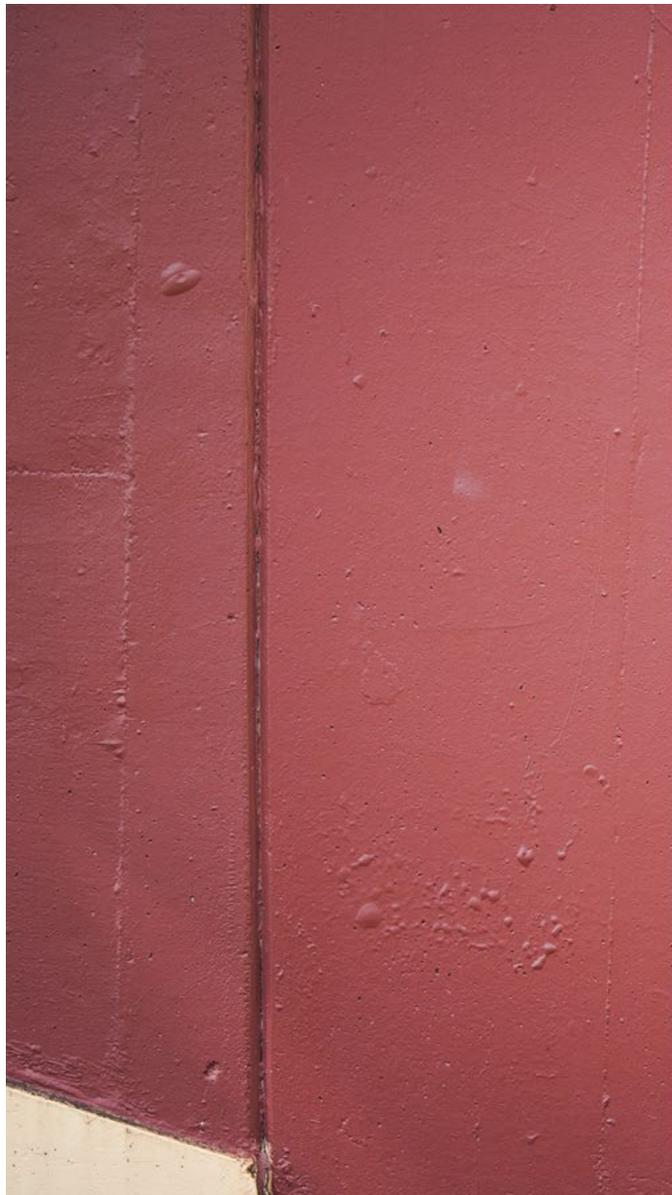
- Riz brun ou sauvage.
- Quinoa, couscous, sarrasin et autres céréales.
- Pommes de terre avec leur peau, y compris la patate douce.
- Pâtes ou pain complet.
- Polenta.

LÉGUMES

- Essayez d'avoir une variété de légumes de différentes couleurs pendant la semaine.
- Essayez de manger de saison - cela aidera à maintenir les coûts vers le bas ainsi qu'à vous apporter plus de diversité.
- Lorsque vous cuisinez des légumes, optez pour des méthodes de cuisson plus saines telles que la cuisson à la vapeur, le rôtissage ou le sauté avec une petite quantité d'huile.

INFORMED SPORT

Pour les athlètes de compétition, nous savons à quel point il est important que vous preniez des produits sans substances interdites. La certification Informed-Sport est un programme reconnu et fiable dans le monde entier. Rassurez-vous, AMPED™ Nitro et AMPED™ Post-Workout ont subi des tests rigoureux pour fournir le plus haut niveau d'assurance aux athlètes et sont certifiés Informed-Sport. Les tests recherchent un large éventail de substances interdites sur la liste de l'Agence mondiale antidopage, y compris des agents anabolisants, des stimulants, des drogues d'abus et des bêta-2-agonistes. Pour vérifier si un produit est certifié Informed-Sport, visitez Informed-Sport.com et tapez votre numéro de lot de produit dans la Barre de Recherche pour Produit Certifié. Les numéros se trouvent généralement sur l'étiquette ou au bas du produit.



ISABODY CHALLENGE®

Le défi IsaBody Challenge® est un défi de transformation corporelle de 16 semaines conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs ultimes de santé et de bien-être en utilisant les produits Isagenix ! C'est un excellent moyen de participer directement, d'être soutenu tout au long de votre parcours et de gagner des prix. Tous ceux qui réussissent le Challenge reçoivent un coupon produit de 165 €, un t-shirt IsaBody et un Certificat de Réussite pour célébrer leur succès. Vous pourriez également gagner le Grand Prix Européen de 5 500 €, et devenir notre Grand Gagnant MONDIAL IsaBody™ !

Thomas Philbin-Malucelli
Gagnant du Défi Mondial
IsaBody Challenge 2019.



FOIRE AUX QUESTIONS



Je commence tout juste l'entraînement - avez-vous des conseils pratiques ?

Les trois composantes essentielles de la forme physique sont la force, l'endurance et la flexibilité. Vous devriez donc chercher à intégrer les trois dans votre routine. Vous pouvez choisir de mettre l'accent sur un plus que les autres en fonction de vos objectifs - par exemple, passer plus de temps sur les poids que sur le cardio. Il y a tellement de façons différentes d'être actif, que ce soit à l'extérieur, à la salle de sport, en cours de fitness en groupe ou à la maison. Ce qui vous motive est ce qui vous convient !

Combien de temps avant mon entraînement dois-je prendre AMPED Nitro ?

Nous vous recommandons de prendre AMPED Nitro 15-30 minutes avant votre entraînement.

AMPED Hydrate est-il uniquement destiné à l'entraînement ?

Non ! Il est important de rester hydraté tout au long de la journée, donc AMPED Hydrate peut être consommé à tout moment. AMPED Hydrate aide à réhydrater, nourrir et dynamiser votre corps pour tirer le meilleur parti de chaque entraînement. Il fournit également au corps des glucides facilement digestibles qui peuvent être livrés à vos muscles rapidement.

Y a-t-il un moment précis où je devrais prendre AMPED Post-Workout ?

Nous vous recommandons de prendre AMPED Post-Workout au plus tard 30 minutes après la fin de votre entraînement.

Dois-je prendre IsaPro en plus de AMPED Post-Workout ?

Vous pouvez prendre à la fois IsaPro et AMPED Post-Workout après avoir terminé votre entraînement, ou vous pouvez prendre IsaPro plus tard comme collation d'après entraînement.

Dois-je remplacer mes repas par un Shake IsaLean ?

Le Shake IsaLean peut servir à de nombreuses fins en fonction de vos besoins et objectifs nutritionnels. Pour certains, le Shake IsaLean pourrait être un repas, pour d'autres, ce pourrait être une collation ou ils pourraient y ajouter d'autres ingrédients pour fournir plus de calories, de protéines, de glucides, de fruits ou de légumes.

Que puis-je ajouter à mon Shake IsaLean ?

Tout ce que vous aimez ! Vous pouvez ajouter des produits comme IsaPro ou des beurres de noix pour augmenter la quantité de protéines, ou encore des aliments comme les bananes ou l'avoine pour augmenter les glucides. Vous pouvez également utiliser le Shake IsaLean comme base pour votre bol de smoothie et ajouter ces autres ingrédients comme garnitures.

Le Système Énergie et de Performance convient-il uniquement à des sports spécifiques ?

Ces produits sont faciles à adapter, peu importe votre niveau de forme physique ou le type d'entraînement que vous faites.



ISAGENIX®
THE ART OF WELLBEING.

 Europelsagenix

 Isagenix_Europe

