



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 repousser vos limites, récupérer rapidement et nourrir votre corps de ce dont il a besoin, afin d'obtenir les meilleurs résultats, quel que soit votre objectif !

N'oubliez jamais que ces infimes changements vers un mode de vie sain signifient beaucoup. Si vous commencez à vous sentir dépassé·e, prenez un peu de recul et demandez-vous : « Quelle action puis-je entreprendre aujourd'hui vers un changement sain ? » Séance d'entraînement collectif, amélioration de votre endurance ou préparation de repas : vous êtes sur la bonne voie.

À vous, et à votre santé !

Notre équipe d'experts composée de scientifiques de l'alimentation, physiologistes du sport, nutritionnistes et diététiciens, est là pour s'assurer que vous tirez le maximum de profit de nos produits. Qu'est-ce cela signifie pour votre performance ? **Results You Can't Get Anywhere Else™** : des résultats que vous n'obtiendrez nulle part ailleurs.

Si vous avez des questions, Isagenix dispose de multiples personnes prêtes à vous aider. Que ce soit notre équipe de service clientèle, la personne qui vous a présenté l'opportunité Isagenix, nos réseaux sociaux ou Isagenix.com, nous sommes là pour vous aider.



CONTENU

Vos produits	32
Utiliser les produits AMPED: Pour l'entraînement et bien plus encore	34
Comment apprécier la préparation des repas	36
Informed Sport	38
Foire Aux Questions	40

VOS PRODUITS

Ce qui rend Isagenix unique et efficace, c'est notre approche sans compromis des formulations de produits, ainsi que nos systèmes de solutions pratiques. Prenons quelques instants pour apprendre à connaître les produits nutritifs et savoureux que vous êtes sur le point de découvrir.

DES PRODUITS QUE VOUS ALLEZ APPRÉCIER. DES RÉSULTATS QUE VOUS ALLEZ ADORER.



AMPED™ NITRO

Conçu pour préparer votre corps à la performance de pointe, ce complément pré-entraînement est rempli d'ingrédients actifs tels que la créatine, la bêta-alanine et la caféine d'origine naturelle, afin que vous puissiez vous entraîner à une intensité supérieure.



AMPED™ HYDRATE

La boisson sportive idéale pour rester hydraté et rafraîchi tout au long de votre séance d'entraînement. Les glucides alimentent votre corps, et la vitamine C, la vitamine B complexe et les électrolytes remplacent les nutriments perdus durant la séance d'entraînement.

AMPED™ POST-WORKOUT

Conçu pour aider à prévenir la sensation de courbatures ressentie après un entraînement intense. Contient des phytonutriments, tels que la griotte, le curcuma et l'astaxanthine, ainsi que d'autres nutriments comme le collagène, qui accélèrent la récupération musculaire et soulagent les courbatures liées aux entraînements, afin que vous soyez en pleine forme pour débiter votre prochaine séance !



ISAPRO®

Protéine de lactosérum non dénaturée de qualité supérieure. Contient 18 g de protéines par cuillerée afin de nourrir votre corps après votre entraînement.



D'AUTRES PRODUITS FORMIDABLES POUR COMPLÉMENTER VOTRE MODE DE VIE ACTIF

BOISSON FRAPPÉE ISALEAN™

Un repas sain et équilibré, à base d'ingrédients simples et diététiques que vous pouvez être fier de consommer. Débordant de bonnes choses et vous apportant très exactement la bonne quantité de tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien. En plus, c'est prêt en quelques secondes seulement !

IONIX® SUPREME

Un tonique fortifié rempli de plantes, pour vous aider à surmonter les difficultés de la vie quotidienne. Cet élixir puissant est conçu pour être utilisé quotidiennement afin de favoriser la santé et le bien-être dans leur ensemble.

E-SHOT™

Une association novatrice de caféine, véritable coup de pouce énergétique, et de plantes puissantes : il ne s'agit pas ici d'une boisson énergétique classique. Le mélange d'ingrédients naturels en font une alternative saine et sûre aux boissons et concentrés énergétiques à haute valeur calorique, trop forts en caféine et artificiellement sucrés.

BARRE ISALEAN™

La barre IsaLean, c'est la collation idéale sur le pouce. Contient des ingrédients nutritifs et suffisamment de protéines et de fibres pour tenir jusqu'à votre prochain repas. Consommez une moitié de barre ou une barre lorsque la faim arrive.





UTILISER LES PRODUITS AMPED: POUR L'ENTRAÎNEMENT ET BIEN PLUS ENCORE

Nos produits AMPED peuvent vous aider à tirer davantage profit de vos séances d'entraînement. En plus de suivre le meilleur programme d'entraînement et d'utiliser les compléments qui conviennent, il est essentiel 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 la manière dont vous pourriez utiliser les produits du pack Énergie et Performance.

NUTRITION QUOTIDIENNE

TÔT LE MATIN 1 portion de
Ionix Supreme

PETIT DÉJEUNER 1 Iboisson frappée
IsaLean mélangée à une demi-cuillerée
ou une cuillerée entière d'IsaPro, e-Shot

DURANT LA MATINÉE Choisissez parmi
1 barre IsaLean, Whey Thins, Harvest Thins,
une poignée de noix et graines non salées
ou un yaourt grec avec flocons d'avoine /
fruits

DÉJEUNER 1 boisson frappée IsaLean
mélangée à une demi-cuillerée ou une
cuillerée entière d'IsaPro

DURANT L'APRÈS-MIDI Choisissez parmi
1 barre IsaLean, Whey Thins, Harvest Thins,
une poignée de noix et graines non salées
ou un yaourt grec avec flocons d'avoine /
fruits or Greek yogurt with oats / fruit

DÎNER ÉQUILIBRÉ Repas à 600 calories
ou plus

DÎNER ÉQUILIBRÉ 1 à 2 cuillerées d'IsaPro,
possibilité de mélanger avec Greens™

QUELQUES DIRECTIVES SIMPLES :

- Consommez 4 à 6 repas de qualité à base de protéines, espacés uniformément d'environ trois heures tout au long de la journée.
- Consommez 20 à 40 grammes de protéines à chaque repas.
- Prenez votre premier repas moins d'une heure après vous être réveillé le matin.
- Prenez votre dernier repas moins de deux heures avant d'aller vous coucher le soir.

ASTUCE : Responsabilisez-vous en mettant votre propre programme à l'écrit chaque semaine. Votre programme ne ressemblera à aucun autre !

JOURNÉES D'EXERCICE PHYSIQUE

AVANT L'ENTRAÎNEMENT AMPED Nitro
15 à 30 minutes avant l'exercice

DURANT L'ENTRAÎNEMENT
AMPED Hydrate

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT
AMPED Post-Workout, possibilité de
mélanger avec une boisson frappée
IsaLean ou IsaPro.

COMMENT APPRÉCIER LA PRÉPARATION DES REPAS

Vous avez vu les photos sur nos comptes Facebook et Instagram : un comptoir de cuisine couvert de douzaines de récipients alimentaires contenant le même repas, presque toujours du poulet, des brocolis et du riz. Préparer des repas en quantité est un moyen idéal de suivre votre nutrition de manière organisée, mais vous devez également apprécier ce que vous mangez tous les jours et vous assurer que vous consommez des aliments différents tout au long de la semaine.





Voici quelques aliments que vous pouvez associer à l'infini pour que vos repas conservent tout leur intérêt :

PROTÉINES

- Haricots et légumineuses tels que les pois chiches, les haricots rouges ou les lentilles
- Poisson tel que le saumon, le cabillaud ou le maquereau
- Viande telle que le poulet, la dinde ou le bœuf maigre
- Œufs, fromage ou noix

GLUCIDES

- Riz complet ou sauvage
- Quinoa, semoule, blé noir et autres céréales
- Pommes de terre avec la peau, y compris les patates douces
- Pâtes complètes ou pain
- Polenta

LÉGUMES

- Essayez de consommer des légumes de différentes couleurs tout au long de la semaine
- Intéressez-vous aux aliments de saison : cela vous aidera à réduire vos coûts et vous apportera un plus grand choix de produits
- Lorsque vous cuisinez des légumes, optez pour un mode de cuisson plus sain comme la cuisson à la vapeur, le grill ou les aliments sautés à la poêle avec très peu d'huile



INFORMED SPORT

Pour les athlètes de compétition, nous savons à quel point il est important de consommer des produits exempts de substances interdites. La certification Informed-Sport est un programme fiable et reconnu partout dans le monde. Rassurez-vous : AMPED™ Nitro, AMPED™ Hydrate et AMPED™ Post-Workout ont tous subis des tests afin d'offrir le plus haut niveau de confiance aux athlètes et sont bien entendus certifiés Informed-Sport. Les tests recherchent un large éventail de substances interdites nommées sur la liste de l'agence mondiale antidopage, notamment les agents anabolisants, les stimulants, les stupéfiants ainsi que les bêta 2 agonistes. Pour vérifier qu'un produit est effectivement certifié Informed-Sport, rendez-vous sur [Informed-Sport.com](https://www.informed-sport.com) et saisissez le numéro de lot de votre produit dans le champ de recherche de produit certifié. Les chiffres se trouvent généralement sur l'étiquette ou au dessous du produit.



ISABODY CHALLENGE®

Le défi IsaBody Challenge® est un défi de transformation totale du corps qui se déroule en 16 semaines, conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs ultimes en matière de santé et de bien-être à l'aide des produits Isagenix ! C'est un moyen parfait de vous lancer, de bénéficier d'un soutien tout au long de votre aventure et de remporter des prix, tant qu'à y être. Toute personne qui remporte son défi reçoit un bon de €165 valable sur les produits, un tee shirt IsaBody ainsi qu'un certificat de réussite afin de célébrer sa réussite. Vous pourriez également remporter le grand prix européen « Europe Grand Prize » de €5,500 et devenir notre gagnant du grand prix GLOBAL IsaBody™ !

FOIRE AUX QUESTIONS

TJE VIENS JUSTE DE COMMENCER MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT. Y A T-IL DE BONNES ASTUCES À CONNAÎTRE ?

Les trois composants essentiels de la forme physique sont la force, l'endurance et la flexibilité : c'est la raison pour laquelle vous devez essayer d'incorporer ces trois éléments à votre programme. Vous choisirez peut être de mettre l'accent sur un d'entre eux plutôt que sur les autres, en fonction de vos objectifs, par exemple. En consacrant davantage de temps aux haltères qu'aux activités d'entraînement cardio. Il existe d'innombrables manières d'être actif, que ce soit en extérieur, à la salle de sport, à l'occasion de cours collectifs de fitness ou chez vous. Quelle que soit la raison de votre motivation, tout ce qui compte, c'est que celle-ci vous convienne !

COMBIEN DE TEMPS AVANT MA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DEVRAIS-JE CONSOMMER AMPED NITRO ?

Nous vous recommandons de consommer AMPED Nitro 15 à 30 minutes avant votre entraînement.

AMPED HYDRATE EST-IL UNIQUEMENT DESTINÉ À UNE UTILISATION DURANT LES ENTRAÎNEMENTS ?

Non ! Il est essentiel de rester hydraté tout au long de la journée, c'est pourquoi AMPED Hydrate peut être consommé à tout moment. AMPED Hydrate aide à réhydrater, nourrir et stimuler le corps, afin de tirer le maximum de profit de chaque séance d'entraînement. Il apporte également au corps des glucides faciles à digérer, qui seront transmis aux muscles rapidement.

Y A T-IL UN INTERVALLE DE TEMPS SPÉCIFIQUE AU COURS DUQUEL IL EST RECOMMANDÉ DE CONSOMMER AMPED POST-WORKOUT ?

Nous vous recommandons de consommer AMPED Post-Workout au plus tard 30 minutes après avoir terminé votre séance d'entraînement.

EST-IL CONSEILLÉ DE CONSOMMER ISAPRO EN PLUS DE AMPED POST-WORKOUT ?

Vous pouvez consommer à la fois IsaPro et AMPED Post-Workout après avoir terminé une séance d'entraînement, ou vous pouvez consommer IsaPro plus tard, à titre de collation post-entraînement.

DEVRAIS-JE REMPLACER MES REPAS PAR UNE BOISSON FRAPPÉE ISALEAN ?

Les boissons frappées IsaLean peuvent répondre à plusieurs objectifs en fonction de vos besoins et objectifs nutritionnels. Pour certains, les boissons frappées IsaLean peuvent constituer un véritable repas ; pour d'autres, il peut s'agir d'une simple collation. D'autres encore y ajoutent des ingrédients supplémentaires afin d'apporter davantage de calories, protéines, glucides ou légumes.

QUE PUIS-JE AJOUTER À MA BOISSON FRAPPÉE ISALEAN ?

Vous pouvez ajouter des produits tels qu'IsaPro ou des beurres de noix pour augmenter la quantité de protéines, ou encore des aliments tels que les bananes ou les flocons d'avoine pour augmenter la quantité de glucides.

LE SYSTÈME ÉNERGIE ET PERFORMANCE CONVIENT-IL UNIQUEMENT À LA PRATIQUE DE SPORTS SPÉCIFIQUES ?

Vous pouvez facilement adapter ces produits, quelque soit le niveau de votre forme physique ou le type d'entraînement que vous pratiquez.





ISAGENIX

