

Shake and Cleanse Day Guide



United Kingdom / Ireland / Belgium / The Netherlands / Spain

Shake and Cleanse Day Guide

Shake Days

Before Breakfast

- Ionix® Supreme 1 serving

Breakfast

- IsaLean™ Shake 1 serving
- Thermo GX™ 1 capsule

Mid-morning

- Optional Snack (200 calories or less)

Lunch

- IsaLean Shake 1 serving
or 400- to 600-calorie meal
- Thermo GX 1 capsule (optional)

Mid-afternoon

- Optional Snack (200 calories or less)

Dinner

- IsaLean Shake 1 serving
or 400- to 600-calorie meal

Before Bed

- IsaMove™ 1-2 capsules with 240ml water

Snack Options

- IsaDelight™
- e-Shot™
- Whey Thins™
- Harvest Thins™

Pro Tips

If you're really active, you might want to consider increasing your protein by adding a scoop of IsaPro™ to your favourite IsaLean Shake. Extra protein can help keep you feeling full longer. There are many ways to customise Shake Days and Cleanse Days. Remember, these are guidelines!

Cleanse Days*

Before Breakfast

- Ionix Supreme 1 serving

Breakfast

- Nourish for Life™ 118ml serving
- Isagenix Snacks™ 2 wafers
- Thermo GX 1 capsule

Mid-morning

- Cleanse Day approved snack (see snack options)

Lunch

- Nourish for Life 118ml serving
- Isagenix Snacks 2 wafers

Mid-afternoon

- Nourish for Life 118ml serving
- Cleanse Day approved snack (see snack options)

Dinner

- Nourish for Life 118ml serving
- Isagenix Snacks 2 wafers

Before Bed

- IsaMove 1-2 capsules with 240ml water

Snack Options

- 1-2 IsaDelight chocolates
- ¼ Apple Or Pear
- 1 serving of AMPED™ Hydrate (if exercising)
- 1 serving of e-Shot
- 1 bag of Harvest Thins or Whey Thins

* A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit [Isagenix.com](https://www.isagenix.com)

Shake- en Detoxdagen Gids

Shakedagen

Voor het Ontbijt

- Ionix® Supreme 1 portie

Ontbijt

- IsaLean™ Shake 1 portie
- Thermo GX™ 1 capsule

Ochtendsnack

- Optionele Snack (200 calorieën of minder)

Lunch

- IsaLean Shake 1 portie of een maaltijd van 400- tot 600-calorieën
- Thermo GX 1 capsule (optioneel)

Maramarian

- Optionele Snack (200 calorieën of minder)

Avondmaaltijd

- IsaLean Shake 1 portie of een maaltijd van 400- tot 600-calorieën

Voor het Slapen

- IsaMove™ 1-2 capsules met 240ml water

Snackopties

- IsaDelight™
- e-Shot™
- Whey Thins™
- Harvest Thins™

Pro Tips

Als je echt actief bent, wil je misschien je eiwit inname vergroten door een schep IsaPro™ toe te voegen aan je favoriete IsaLean Shake. Extra eiwitten kunnen je helpen om je langer vol te voelen. Er zijn veel manieren om Shake- en Detoxdagen aan te passen. Denk eraan, dit zijn richtlijnen!

Detoxdagen*

Voor het Ontbijt

- Ionix Supreme 1 portie

Ontbijt

- Nourish for Life™ 118ml portie
- Isagenix Snacks™ 2 wafels
- Thermo GX 1 capsule

Ochtendsnack

- Detoxdag aanbevolen snack (zie snack opties)

Lunch

- Nourish for Life 118ml portie
- Isagenix Snacks 2 wafels

Maramarian

- Nourish for Life 118ml portie
- Detoxdag aanbevolen snack (zie snack opties)

Avondmaaltijd

- Nourish for Life 118ml portie
- Isagenix Snacks 2 wafels

Voor het Slapen

- IsaMove 1-2 capsules met 240ml water

Snackopties

- 1-2 IsaDelight chocolaatjes
- ¼ Appel of Peer
- 1 portie AMPED™ Hydrate (indien je sport)
- 1 e-Shot
- 1 zakje of Harvest Thins of Whey Thins

* Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssysteem van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar [Isagenix.com](https://www.isagenix.com) voor meer informatie over Detoxdagen.

Guide pour les Shake Days et Cleanse Days

Shake Days

Avant le petit déjeuner

- ☐ Ionix® Supreme 1 portion

Petit déjeuner

- ☐ IsaLean™ Shake 1 portion
- ☐ Thermo GX™ 1 capsule

Collation du matin

- ☐ Collation optionnel (200 calories ou moins)

Déjeuner

- ☐ IsaLean Shake 1 portion ou repas entre 400 et 600-calories
- ☐ Thermo GX 1 capsule (optionnel)

Collation de l'après-midi

- ☐ Collation optionnel (200 calories ou moins)

Dîner

- ☐ IsaLean Shake 1 portion ou repas entre 400 et 600-calories

Avant de se coucher

- ☐ IsaMove™ 1-2 capsules avec 240ml d'eau

Options de collations

- IsaDelight™
- e-Shot™
- Whey Thins™
- Harvest Thins™

Conseils

Si vous êtes très actif, vous pouvez augmenter votre apport en protéines en ajoutant une cuillère d'IsaPro™ à votre IsaLean Shake préféré. Un supplément de protéines peut vous aider à vous sentir rassasié plus longtemps. Il existe de nombreuses façons de personnaliser Shake Days et Cleanse Days. Rappelez-vous, ce sont des conseils!

Cleanse Days*

Avant le petit déjeuner

- ☐ Ionix Supreme 1 portion

Petit déjeuner

- ☐ Nourish for Life™ portion de 118ml
- ☐ Isagenix Snacks™ 2 gaufrettes
- ☐ Thermo GX 1 capsule

Collation du matin

- ☐ Collation approuvée pour un Cleanse Day (veuillez voir les options ci-dessous)

Déjeuner

- ☐ Nourish for Life portion de 118ml
- ☐ Isagenix Snacks 2 gaufrettes

Collation de l'après-midi

- ☐ Nourish for Life portion de 118ml
- ☐ Collation approuvée pour un Cleanse Day (veuillez voir les options ci-dessous)

Dîner

- ☐ Nourish for Life portion de 118ml
- ☐ Isagenix Snacks 2 gaufrettes

Avant de se coucher

- ☐ IsaMove 1-2 capsules avec 240ml d'eau

Options de collations

- 1-2 IsaDelight chocolates
- ¼ pomme ou poire
- 1 AMPED™ Hydrate (si vous faites de l'exercice)
- 1 e-Shot
- 1 sachet of Harvest Thins or Whey Thins

* Une Cleanse Day est un jeûne, avec du soutien nutritionnel, qui nourrit et dynamise les systèmes de désintoxication de votre corps. Pour plus d'informations sur la Cleanse Day, visitez Isagenix.com

Guía Para Días de Batidos y Depuración

Días de Batido

Antes del Desayuno

- Ionix® Supreme 1 porción

Desayuno

- IsaLean™ Shake 1 porción
- Thermo GX™ 1 cápsula

Media Mañana

- Snack Opcional (200 calorías o menos)

Comida

- IsaLean Shake 1 porción
ó una comida de 400- a 600-
- Thermo GX 1 cápsula (opcional)

Media Tarde

- Snack Opcional (200 calorías o menos)

Cena

- IsaLean Shake 1 porción
ó una comida de 400- a 600-

Antes de Dormir

- IsaMove™ 1-2 cápsulas con 240ml de agua

Opciones de Snack

- IsaDelight™
- e-Shot™
- Whey Thins™
- Harvest Thins™

Pro Tips

Si eres una persona muy activa, quizás quieras considerar aumentar la ingesta de proteína añadiendo una cucharada de IsaPro™ a tu Batido IsaLean favorito. La extra proteína puede ayudarte a sentirte satisfecho por más tiempo. A muchas formas de personalizar los Días de Batido and Días de Depuración.

Días de Depuración*

Antes del Desayuno

- Ionix Supreme 1 porción

Desayuno

- Nourish for Life™ 118ml porción
- Isagenix Snacks™ 2 obleas
- Thermo GX 1 cápsula

Media Mañana

- Cleanse Day snack aprobado
(ver opciones de snack)

Comida

- Nourish for Life 118ml porción
- Isagenix Snacks 2 obleas

Media Tarde

- Nourish for Life 118ml porción
- Cleanse Day snack aprobado
(ver opciones de snack)

Cena

- Nourish for Life 118ml porción
- Isagenix Snacks 2 obleas

Antes de Dormir

- IsaMove 1-2 cápsulas con 240ml de agua

Opciones de Snack

- 1-2 IsaDelight chocolates
- ¼ Manzana o Pera
- 1 porción of AMPED™ Hydrate (si haces ejercicio)
- 1 porción of e-Shot
- 1 bolsa of Harvest Thins or Whey Thins

* Un Día de Depuración es un día de ayuno con apoyo nutricional que nutre y energiza los propios sistemas de desintoxicación de su cuerpo. Para obtener más información sobre el Día de la Depuración, visite [Isagenix.com](https://www.isagenix.com)