

Oplossingen **VOOR GEWICHTSVERLIES**



BEKNOPTE HANDLEIDING NAAR EEN GEZONDER LEVEN





Volg deze eenvoudige stappen om ijzersterk aan je Isagenix avontuur te beginnen en laat dit de **gezonde verandering van je leven** zijn!

#### **Download de IsaLife™-app\***

Deze app wordt je nieuwe partner die je op de voet gaat volgen! Houd je vorderingen bij, krijg toegang tot een gratis work-out-programma, plan je maaltijden en bestel nieuwe producten direct via de app\*.

#### **Stel je doelen**

Doe mee aan de IsaBody Challenge, zodat je kunt rekenen op de ondersteuning van onze schitterende gemeenschap bij het najagen van je doelen. Verder krijg je nog eens gratis producten ter waarde van € 165,- cadeau!

#### **Vier je resultaten**

Vergeet niet om foto's te maken en metingen uit te voeren om jezelf te herinneren aan wat je al hebt bereikt. Het is niet alleen de weegschaal die je vorderingen toont. Deel je resultaten met ons op onze sociale kanalen!

#### **Behoud je resultaten**

We zijn ervan overtuigd dat zodra je hebt ervaren hoe krachtig deze producten zijn, je ze wilt blijven gebruiken, ook al zijn je doelen al bereikt! Het enige wat je hoeft te doen, is je schema aanpassen. In deze gids staat precies hoe je dat kunt doen.

\*De IsaLife-app is beschikbaar in het VK, Ierland, Spanje, Nederland en België.

# Bij **Isagenix** willen we je helpen om op een duurzame manier gewicht te verliezen

en levenslange gewoontes aan te leren die ervoor zorgen dat er nooit meer overtollige pondjes aankomen. Je krijgt voldoende producten om de eerste 30 dagen van ons programma te doorlopen. Maar daar blijft het niet bij! Blijf doorgaan tot je je doel hebt bereikt en dan zullen deze gezonde gewoontes je helpen om je gewicht op de lange termijn te handhaven.

Als je je maaltijden en tussendoortjes buiten de producten van Isagenix om plant, probeer ze dan niet te zien als een 'dieet'. Ons lichaam heeft behoefte aan energie. Het is dus belangrijk dat we altijd voldoende eten om het afvallen te ondersteunen en om gezond te blijven.

## **Probeer bij het plannen van een maaltijd altijd aan de drie hoofdbestanddelen te denken:**

**Eiwitten:** zoals gevogelte, linzen, eieren, vis, bonen of tofu.

**Koolhydraten:** zoals aardappelen met schil, bruine of wilde rijst, of quinoa.

**Groente:** probeer zoveel mogelijk te variëren en vergeet niet dat je zowel verse groente, diepvriesgroente als groente in blik kunt gebruiken.

Het is niet nodig om afscheid te nemen van lievelingseten, favoriete restaurants gedag te zeggen of etentjes met familie over te slaan. Zorg er alleen voor dat alles is afgestemd op je doelen, zodat er gedurende de week een gezond evenwicht is. Dat bereikt je door alles in de IsaLife-app bij te houden. Mocht je onverhoopt een keer uit koers raken, herstel dit dan direct bij de eerstvolgende mogelijkheid en stel het niet uit tot maandag!





“

Ik was altijd degene die zich op de achtergrond plaatste en cameraschuw was, maar nu heb ik eindelijk het gevoel dat dit achter me ligt. Sinds ik lid ben van Isagenix ben ik al ruim 50 kg kwijtgeraakt, ben ik weer gezond en heb ik ambitie gekregen! Voor mij heeft Isagenix dus echt mijn leven veranderd!”

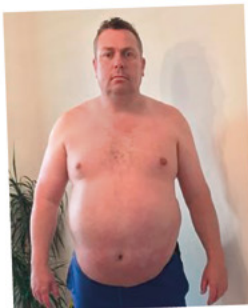
## Jon Bridges

Klant sinds 2017

Afgeronde challenges: 7

Totaal gewichtsverlies: 50 kg

**ISABODY**  
CHALLENGE™



Voor

# Shakedagen

In dit deel vindt je een handleiding voor het plannen van je shakedagen. We raden je aan om te bekijken hoe je de gids verder kunt optimaliseren, zodat deze perfect is afgestemd op je drukke leven en je nog steeds van maaltijden met familie en vrienden kunt genieten.

## Als je doel gewichtsverlies is...

We raden aan één uitgebalanceerde maaltijd (400 tot 600 calorieën) te nuttigen en de andere twee maaltijden door IsaLean Shakes te vervangen. Doe er gerust ook snacks bij (van ongeveer 100 tot 150 calorieën per stuk) en vergeet ook je andere supplementen niet! Eén Thermo GX capsule bij het ontbijt en een andere bij de lunch, 1 à 2 IsaMove capsules voor het slapengaan en een Ionix Supreme op een willekeurig moment van de dag - voor de een is dat in de ochtend en voor de ander in de avond.

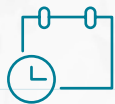
## Als je gezond wilt blijven of je gewicht wilt behouden...

Shakedagen kunnen, afhankelijk van wat je wilt bereiken, snel worden aangepast. Je kunt al naargelang wat het beste uitkomt, kiezen uit één of twee IsaLean Shakes per dag. Op basis van hoe actief je bent, moet je wellicht een aantal extra calorieën aan je dag toevoegen. Dat kan bijvoorbeeld door wat andere ingrediënten aan je IsaLean Shake (zoals fruit, haver, IsaPro) toe te voegen of wat extra calorieën aan je snacks en maaltijden.



Maak gedurende de dag gebruik van onze handige **IsaLife™-app\*** om je maaltijden en snacks bij te houden!

\*De IsaLife-app is beschikbaar in het VK, Ierland, Spanje, Nederland en België.



# Shakedown Schema

voorbeeld

## Voor het ontbijt

Ionix Supreme - portie van 30 ml.

## Ontbijt

IsaLean Shake + 1 schep Isagenix Greens.  
Thermo GX - 1 capsule.

## Halverwege de ochtend

Zie de snackopties.

## Lunch

IsaLean Shake.  
Thermo GX - 1 capsule.

## Halverwege de middag

Zie de snackopties.

## Avondeten

Maaltijd van 400 tot 600 calorieën.

## Voor het slapengaan

IsaMove - 1 capsule.

## Snackopties

- 1 zak Whey Thins of Harvest Thins.
- ½ IsaLean Reep.
- 1 e-Shot.
- 1 AMPED Hydrate.
- 4-6 Isagenix Snacks.
- 1 stuks fruit.



# Reinigingsdagen

Laten we het eerst eens hebben over waarom reiniging nodig is. Zoals de meesten weten, is dat een taak voor onze lever, maar deze is niet gemaakt met de industriële wereld in gedachten. We worden blootgesteld aan vervuilende stoffen in de lucht, in het water, in onze voeding en zelfs in ons huis. Hoewel we hard ons best doen om de blootstelling aan giftige en vervuilende stoffen tot een minimum te beperken, kunnen we niet aan al deze stoffen ontkomen. Om ons te helpen gezond te blijven, heeft Isagenix reinigingsdagen in het leven geroepen voor afwisselend vasten (wat we al lang deden voordat het hip werd!).

Isagenix heeft een methode bedacht om eenvoudiger te vasten. Je drinkt vier keer per dag Nourish for Life om je energie en focus te behouden. Vervolgens kiest je ter ondersteuning uit diverse gezonde snacks. Vergeet niet om altijd voldoende water te drinken. Zei daar iemand chocolade? Ja, dat lees je goed! Op een reinigingsdag kan je dit zelfs toegeven aan je behoefte aan iets zoets... zolang het maar een IsaDelight™ is!

## 3 manieren om te reinigen

### 1. Enkele reinigingsdag

Je vast de hele dag en neemt vier porties Nourish for Life en de snacks van je keuze. We raden je aan om dit maximaal vier keer per maand te doen.

### 2. Dubbele reinigingsdag

Je houdt twee reinigingsdagen achter elkaar, waarbij je precies hetzelfde schema aanhoudt als bij een enkele reinigingsdag... maar dan twee keer! We raden je aan om dit maximaal twee keer per maand te doen.

### 3. Dagelijkse reiniging

In plaats van de hele dag te vasten, drink je dagelijks één portie Nourish for Life (59 ml / 1 lepel gemengd met 60-120 ml water) - ofwel's ochtends vroeg of voor het slapengaan. Dit is de perfecte oplossing als je niet klaar bent voor je eerste Cleanse dag of als Cleanse dagen niets voor jou zijn.



**Van afwisselend vasten is alom bekend dat het zorgt voor gewichtsverlies**, maar het is ook een goede manier om je gewicht duurzaam te handhaven en gezond te blijven. Je kan altijd het aantal reinigingsdagen verminderen dat je per maand houdt. Je kan bijvoorbeeld om de week een reinigingsdag inplannen of één dubbele per maand. Dat bepaalt je helemaal zelf.





## Schema **reinigingsdag** voorbeeld

### Voor het ontbijt

Ionix Supreme - portie van 30 ml.

### Ontbijt

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water.  
Thermo GX - 1 capsule.

### Lunch

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water.

### Halverwege de middag

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water.

### Avond

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water.  
IsaMove - 1 à 2 capsules.

### Snackopties

4-6 Isagenix Snacks gedurende de dag.

### Kies maximaal 2 snacks per dag

(1 halverwege de ochtend en 1 vroeg in de avond) uit de onderstaande opties:

- 1 à 2 IsaDelight.
- ¼ appel of peer.
- 1 AMPED Hydrate.
- 1 e-Shot.
- 1 zak Whey Thins of Harvest Thins gedurende de dag.
- 1 portie Isagenix Greens.

## Gouden tips Voor **reinigingsdagen**

### 1. Begin met shakedown

Zorg dat je voor je eerste reinigingsdag ten minste twee shakedown plant.

### 2. Vertrouw op je hulpmiddelen

Reinigingsdagen gaan niet over geen voeding, maar over het voeden van je lichaam met kleine hoeveelheden gedurende de dag. De snacks zijn er om je hierbij te helpen!

### 3. Luister naar je lichaam

Als je op een reinigingsdag minder calorieën tot je neemt, kan je je wat vermoeider voelen. Doe het rustig aan, zorg dat je goed gehydrateerd blijft en neem een snack voor reinigingsdagen.

### 4. Ga vroeg naar bed

Als je op reinigingsdagen wat eerder naar bed gaat, kan dit voorkomen dat je laat op de avond trek krijgt in een tussendoortje.

# Klaar om aan de slag te gaan?

Je maandelijkse systeem ziet er wellicht zo uit...

## ENKELE REINIGINGSDAG

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



Zaterdag



Zondag



Reinigingsdagen



Shakedagen

## DUBBELE REINIGINGSDAG

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



Zaterdag



Zondag



# Veelgestelde vragen

## **Ik vind het spannend om aan de slag te gaan! Hoe zorg ik ervoor dat ik op schema blijf?**

De eerste stap is om te bepalen wat je wil bereiken en om daarna mee te doen aan IsaBody Challenge zodat je een stok achter de deur hebt. Je maakt dan deel uit van een grote, wereldwijde gemeenschap die hetzelfde traject als jij aflegt en waarin leden elkaar ondersteunen. Ga voor meer informatie naar [IsaBodyChallenge.com](http://IsaBodyChallenge.com)!

## **Wat moet ik verwachten tijdens de eerste paar dagen van mijn traject?**

Zoals met alles heb je ook hierbij een paar dagen nodig om te wennen aan je nieuwe programma. Wees geduldig en luister naar je lichaam in de wetenschap dat je goede voeding tot je neemt. Als je het aanbevolen systeem volgt, zou je resultaten moeten zien en het verschil moeten gaan merken.

## **Als ik moe ben of hoofdpijn heb, moet ik dan doorgaan met mijn systeem?**

Dit zijn vaak tekenen dat er iets niet klopt. Zorg ervoor dat je voldoende gehydrateerd blijft en gedurende de dag voldoende eet. Als de symptomen aanhouden, raadpleeg dan je arts.

## **Kan ik op mijn reinigingsdag oefeningen doen?**

Je kunt nog steeds actief zijn op je reinigingsdagen, maar omdat je maar weinig calorieën binnenkrijgt, kan je je dan ook het beste beperken tot zeer lichte activiteiten - zoals wandelen of lichte yoga-oefeningen. Vergeet niet dat je kan vertrouwen op producten zoals AMPED Hydrate, IsaDelights en Isagenix Snacks om je te helpen de dag door te komen.

## **Hoe kan ik creatief zijn met mijn IsaLean Shakes?**

Dat is makkelijk! Probeer eens wat vers fruit, kruiden zoals kaneel of gember, of Isagenix-producten zoals AMPED Hydrate toe te voegen. Houd in gedachten dat het naar wens aanpassen van je IsaLean Shake kan betekenen dat je het aantal calorieën verhoogt.

## **Sinds het begin ben ik geleidelijk mijn work-outs aan het uitbreiden. Moet ik dan meer eten om mijn trek te stillen?**

Dat klinkt als muziek in de oren! Ja, als je trek hebt, betekent dit dat je lichaam om meer brandstof vraagt. Je kan ingrediënten zoals IsaPro, haver, fruit of notenboters aan je IsaLean Shake toevoegen, of je kan wat extra snacks nemen.

## **Kan ik doorgaan met het systeem voor gewichtsverlies nadat ik mijn doel al heb bereikt?**

Natuurlijk! Dit is een zeer goede manier om je resultaten te behouden. We raden aan dat je ten minste één IsaLean Shake per dag blijft nemen (ze zijn perfect als ontbijt voor onderweg!) en ook een paar reinigingsdagen per maand aanhoudt.



# ISABODY CHALLENGE®

Je hebt alle middelen om gewicht te verliezen binnen handbereik en de IsaBody Challenge is er om je te helpen dit te bereiken! Je gebruikt 16 weken lang de Isagenix-producten om je doelen te bereiken en ondertussen krijg je steun van een schitterende gemeenschap. Bovendien ontvang je zelfs een productcoupon van € 165,- en een T-shirt cadeau als je de challenge heeft afgerond!

**Bent je klaar voor de challenge? Registreer via het Back Office of de IsaLife App\*.**



\*De IsaLife-app is beschikbaar in het VK, Ierland, Spanje, Nederland en België.



“

Ik was een drukke verpleegster met lange diensten en had totaal geen energie, maar dankzij Isagenix ben ik gezonder dan ooit tevoren en bruis ik weer van de energie! Doordat het een verandering van mijn levensstijl is en geen dieet, behaal ik het hele jaar door blijvende resultaten. Mijn gezondheid is dankzij Isagenix en de IsaBody Challenge compleet veranderd!”

### Lara Eastwood

Klant sinds 2017

Afgeronde challenges: 4

Totaal gewichtsverlies: 2 kg

**ISABODY**  
CHALLENGE™

### Dag in mijn leven...

**Ontbijt:** 60 ml Nourish for Life, één IsaLean Shake en één Thermo GX.

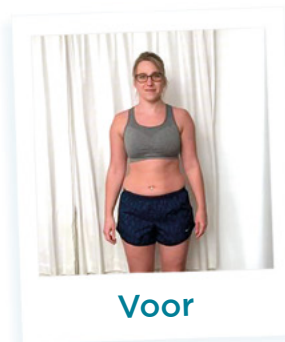
**Halverwege de ochtend:** IsaDelight Pure Chocolate.

**Lunch:** IsaLean Shake plus 1 Thermo GX.

**Halverwege de middag:** Harvest Thins of Whey Thins en een e-Shot.

**Avondeten:** uitgebalanceerde maaltijd van 600 calorieën met koolhydraten zoals zoete aardappelen of quinoa, gemengde groenten of salade met een halve avocado, en magere eiwitten zoals kipfilet, kalkoenfilet of zalm.

**Voor het slapengaan:** shot van 30 ml Ionix Supreme en 2 stuks IsaMove.



Voor



ISAGENIX<sup>®</sup>  
THE ART OF WELLBEING.<sup>™</sup>