

ISAGENIX[®]

더 활기찬

내일을 위하여

에너지



대한민국

활력 증진을 위해 영양과 에너지를 공급하세요.

하루 종일 바쁘고 끊임없이 할 일이 있다면 하루에 필요한 모든 에너지를 섭취할 수 있는 적절한 방법을 찾기가 쉽지 않습니다. 업무를 위해서든 혹은 여가시간을 위해서든, 에너지가 필요한 순간 레드진생샷을 포함한 아이사제닉스의 에너지 제품들이 활력을 주고 동시에 다양한 영양 성분의 섭취를 돕습니다.



품질 정책

건강한 원료, 엄선된 원료, 삶을 변화시키는 원료

아이사제닉스의 품질에 대한 타협 없는 정책,
원료에서 시작합니다.

제품 품질을 두고 절대 타협하지 않겠다는 아이사제닉스의 약속은 시간이 지나도 변하지 않습니다. 아이사제닉스가 추구하는 최고의 절대 가치는 바로 “고객의 건강”입니다.

건강한 원료

아이사제닉스는 건강을 위해 존재합니다. 우리는 우수한 원료들을 이상적인 비율로 제공하기 위해 과학적으로 접근합니다. 제품에 사용하는 원료들의 순도, 기능, 실질적인 건강증진 효과 등을 엄격하게 검증하기 위해 노력하며, 품질에 대한 회사 정책에 적극적으로 협조할 수 있는 엄선된 파트너사들과 함께 합니다. 모든 사람들에게 건강한 유익을 제공해야 한다는 것, 바로 아이사제닉스가 추구하는 건강한 원료의 기준입니다.

엄선된 원료

아이사제닉스는 품질을 두고 절대 타협하지 않습니다. 일반적으로 통용되는 기준 외에도 다양한 품질 이슈들을 연구하며 우수한 품질관리 프로세스를 발전시켰습니다. 아이사제닉스 제품들은 중금속, 잔류농약, 미생물 등 다양한 검사들을 통해 안전기준을 통과한 엄선된 원료들로 만들어집니다.

삶을 변화시키는 원료

아이사제닉스는 삶을 변화시키기 위해 존재합니다. 우리는 실제로 건강에 기여하는 제품을 통해 사람들의 삶을 바꿔가고 있습니다. 건강이 증진되고 삶에 활력이 더해져 보다 달라진 삶을 이룰 수 있도록 아이사제닉스는 최첨단 영양과학을 지속적으로 연구하며, 우수한 원료들을 확보하기 위해 노력하고 있습니다.

제품

아이사제닉스의 우수한 제품들을
경험해 보세요.

체중조절용 조제식품 & 일반식품

우리는 최선을 다할 때 가장 좋은 결과를 얻을 수 있습니다.
체중조절에 있어서도 좋은 생활습관을 유지하려는 노력과 함께
우수한 제품이 함께 한다면 원하는 목표 성취를 더 쉽게 이룰
수 있을 것입니다. 아이사제닉스의 체중조절용 조제식품은
체중조절을 위한 건강한 라이프스타일의 일부로서
전반적인 체중조절에 도움을 줄 것입니다.

1



체중조절용 조제식품

1. 아이사린™ 웨이크

하루 1~2끼 식사를 대체할 수 있는 식사
대용식품으로 단백질, 탄수화물, 지방,
식이섬유, 비타민, 미네랄 등을 균형 있게
공급하여 건강한 체중조절 및 유지에
도움을 줍니다.

일반식품

2. 앰페드™ 하이드레이트 오렌지

인체에 수분과 전해질, 비타민 등을 빠르게 공급하여 활력을
유지하고 갈증을 해소해 주는 분말 타입의 스포츠 이온 음료입니다.

2





건강기능식품

3. 레드진생샷

피로 개선과 면역력 증진을 통해 생기와 활력을 부여하는 홍삼 함유 제품입니다.

4. 아이오닉스™ 스트레스 케어

홍경천 추출물을 함유하고 있어 스트레스로 인한 피로에 지친 현대인의 건강을 케어 합니다.

5. 지엑스™ 포 에너지 메타볼리즘

다양한 비타민B군을 통해 신체 에너지 대사를 활성화시켜줍니다.

건강기능식품

건강기능식품은 인체의 구조 및 기능에 대하여 영양소를 조절하거나 생리학적 작용을 하는 등과 같이 보건용도에 유용한 효과를 갖는 기능성 원료 또는 성분을 사용하여 제조 및 가공한 식품을 말합니다.
[출처: 건강기능식품에 관한 법률]

에너지 팩

아이사제닉스는 에너지 팩을 통해
좀 더 활력 넘치는 삶을 즐길 수 있도록
도움을 주고자 합니다.



에너지 스타터 팩

활기찬 라이프스타일을 위한 팩



체중조절용 조제식품 & 일반식품



건강기능식품

제품 구성

체중조절용 조제식품 & 일반식품

- 4 아이사린™ 셰이크 (맛 선택)
- 1 앰페드™ 하이드레이트 오렌지

건강기능식품

- 5 레드진생샷
- 1 아이오닉스™ 스트레스 케어

에브리데이 에너지 팩

매일매일 에너지를 위한 팩



체중조절용 조제식품 & 일반식품



건강기능식품

제품 구성

체중조절용 조제식품 & 일반식품

- 2 아이사린™ 셰이크 (맛 선택)
- 1 앰페드™ 하이드레이트 오렌지

건강기능식품

- 2 레드진생샷
- 1 아이오닉스™ 스트레스 케어

셰이크 앤 샷 팩

에너지가 필요한 순간



체중조절용 조제식품 & 일반식품



건강기능식품

제품 구성

체중조절용 조제식품 & 일반식품

- 2 아이사린™ 셰이크 (맛 선택)

건강기능식품

- 5 레드진생샷

체중조절을 돕는 식품

건강 관리는 생활속에서 쉽게 실천할 수 있어야 합니다. 매일매일 무엇을 어떻게 섭취할지 평소 식습관부터 파악해보세요. 평소 식습관을 보다 건강하게 만들기 위해서는 식품에 대한 이해가 필요합니다.



먹는 것이 중요합니다! 건강한 체중조절을 돕는 영양성분들

수분

물은 우리 몸에서 노폐물을 제거하고 체지방을 분해하는데 필요합니다. 체내 수분이 충분해야 근육에 수분이 공급되어 질량 있는 근육을 만들 수 있습니다. 체중조절 기간 동안에는 하루 8잔 이상, 약 2리터의 물을 꾸준히 마셔주는 것이 좋습니다. 또한 물을 마시는 것만으로도 공복감이 상당히 해소될 수 있습니다.

단백질

단백질은 근육과 장기, 모발, 피부 등 신체조직을 구성하는 동시에 효소와 호르몬을 만드는데 중요한 재료가 됩니다. 특히 체중조절에 있어 중요한 역할을 하는 근육을 만들기 위해서는 단백질이 반드시 필요합니다. 단백질은 또한 포만감을 주는 효과가 크고, 소화·흡수되는 과정에서 많은 칼로리를 소비하기 때문에 체중조절에 도움이 됩니다.

식이섬유

체중조절에 있어 단백질과 함께 가장 중요한 영양성분으로 꼽히는 것이 바로 식이섬유입니다. 식이섬유는 적은 양으로도 큰 포만감을 줄 뿐만 아니라 지방의 소화와 흡수를 방해하고 혈당 상승을 억제하고, 체중조절 과정에서 생길 수 있는 변비를 예방하는데 도움을 줄 수 있습니다.

비타민 & 미네랄

신진대사는 체중조절에 있어 섭취한 에너지원 또는 몸에 이미 지방형태로 저장된 에너지를 사용해 없애는 과정입니다. 원활한 신진대사를 위해서는 비타민과 미네랄이 필요합니다.

지방

지방은 포화지방산이 많은 동물성 지방보다는 불포화지방산이 많이 함유된 식물성 지방을 섭취하는 것이 좋습니다.

추천 식품들



두부

80g, 63kcal | 서구에서 ‘살찌지 않는 치즈’라고 부를 정도로 인기가 좋은 두부는 고단백 저칼로리로 비만 예방에 최적인 식품입니다. 두부는 콩의 영양가를 그대로 가지고 있으면서도 소화흡수율이 콩보다 훨씬 높아 건강하게 마르고 싶은 사람에게 가장 적당한 다이어트 식품이라 할 수 있습니다. 두부 다이어트를 하려면 하루 세 끼 식사 중 한 끼를 두부로 먹으면 되는데, 특히 저녁식사 대신 먹는 것이 좋습니다.



고구마

중 사이즈 1개, 200kcal | 식이섬유 함량이 높아 포만감이 오래가며, 당지수(GI)가 낮아 다이어트 식품으로도 안성맞춤입니다. 간식 뿐만 아니라 식사대용으로도 훌륭합니다.



양배추

70g, 21kcal | 위를 보호하는 성분을 포함하고 있어 갑작스러운 식사량 감소로 나타날 수 있는 위장질환을 예방해줍니다. 흰색 부분에는 비타민C, 녹색잎 부분에는 비타민A가 풍부합니다.



다시마

70g(2장), 13kcal | 심이섬유, 칼륨, 칼슘, 요오드 등이 풍부해서 바다의 채소로 불리며 끈적이는 알긴산 성분은 장 청소에 효과적입니다. 식사 전에 섭취하면 포만감으로 식사량을 줄일 수 있습니다.



토마토

대 200g, 28kcal | 칼로리가 낮고 수분이 많아 쉽게 포만감이 느껴지기 때문에 낮은 칼로리로 배를 든든하게 채울 수 있습니다.



바나나

1개(100g), 93 kcal | 저열량 식품으로 지방이 거의 없고 섬유질과 비타민C의 함량이 풍부합니다. 바나나에는 스트레스를 진정시키는 성분이 들어있어 다이어트로 인한 스트레스 해소에도 도움이 됩니다.



닭고기

구운 닭 가슴살 100g, 164kcal | 쇠고기나 돼지고기 보다 지방이 적고 단백질 함량이 높습니다. 또한 담백하고 고소하며 불포화지방산이 많이 함유되어 있어 다이어트 중에도 안심하고 섭취할 수 있는 동물성 단백질입니다.



아몬드

1개(6g), 6kcal | 단백질 함량이 높고 식이섬유와 건강에 유익한 불포화지방산이 많이 함유되어 있습니다. 다이어트시 간식으로 한 줌 정도 먹어주면 양질의 영양성분들을 섭취할 수 있습니다.



버섯

느타리버섯 1접시(30g), 15kcal | 식이섬유 함량이 높아 포만감에 도움을 주며, 비타민D를 함유하고 있어 다이어트로 인한 부족한 영양소 보충에도 좋습니다.



파인애플

100g, 50kcal | 단백질 분해와 소화를 도와 체중감량에 효과적입니다.



새우

100g, 93kcal | 고단백, 저지방 식품으로 타우린과 칼슘이 풍부합니다.



대구

100g, 90kcal | 다른 생선에 비해 열량은 낮고 단백질 함량이 높아 다이어트에 좋은 식품입니다. 고단백 음식으로 원기 회복에 좋으며 비타민A와 B를 풍부하게 함유하고 있습니다.



오이

100g, 9kcal | 오이는 수분 함량이 95%로 높아 열량이 매우 낮으며 포만감이 큰 식품입니다. 또한 비타민이 풍부하게 함유되어 있습니다.

건강하고 가벼운 한 끼 식사 계획

체중조절 기간 동안 일반식을 준비할 때는 다음 내용들을 참고합니다.

- 총 열량 400~600칼로리
- 단백질, 탄수화물, 식이섬유, 지방, 비타민 & 미네랄 등으로 영양 균형을 갖춘 건강한 식사



분량 :
2 주먹

야채

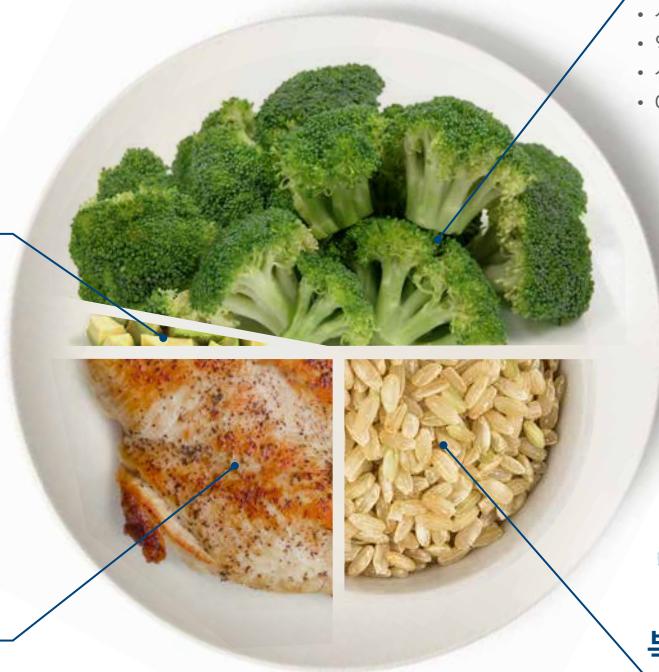
- 신선한 생야채
- 익힌 야채
- 신선한 과일
- 야채 수프



분량 :
엄지 1 마디

좋은 지방

- 코코넛 오일
- 올리브 오일
- 아보카도



분량 :
1 손바닥

단백질

- 닭고기
- 돼지고기
- 생선
- 달걀
- 소고기
- 양고기
- 콩류



분량 :
1 주먹

복합당

- 현미
- 귀리
- 통곡물
- 퀴노아
- 씨리얼(무가당)

추천 레시피



열량 / 520kcal
단백질 / 48g
식이섬유 / 6g
지방 / 28g
탄수화물 / 28g
당분 / 7g



열량 / 408kcal
단백질 / 33g
식이섬유 / 4g
지방 / 17g
탄수화물 / 31g
당분 / 5g

닭 안심 & 단호박

재료

- 올리브오일 - 1 스푼
- 단호박 - 2 컵
(껍질을 제거하고 약 ½ cm 정도의 깍둑썰기로 준비)
- 닭 안심살 - 170 g
닭 육수 - ½ 컵
- 그린빈스(채두) - ½ 컵
- 호두 - ½ 컵 (반으로 자름)
- 방울토마토 - 8 개
- 말린 타임잎 - 1 티스푼
- 다진마늘 - 1 티스푼
- 소금, 후추 - 각 ¼ 티스푼

조리방법

1. 중간불로 달궈진 프라이팬에 올리브오일을 두르고 잘라둔 단호박을 빠르게 익힌다.
2. 닭 안심살을 넣고 양면이 노릇노릇해질 때까지 굽는다.
3. 닭 육수와 그린빈스, 호두, 방울토마토, 타임잎, 마늘, 소금, 후추를 넣고 잘 섞어준 후 재료가 익을 때까지 약 4분간 더 익힌다.

연어 & 애호박 매콤 요리

재료

- 올리브오일 - 2 스푼
- 연어살 - 140 g
(껍질을 제거하고 3cm 두께로 준비)
- 소금, 후추 - 각 ¼ 티스푼
- 레몬 슬라이스 - 4 장
(½ cm 두께)
- 애호박 - 2 컵
- 방울토마토 - ½ 컵
- 적양파 - ¼ 개
- 할라피뇨 or 청양고추 - 1 개
- 현미밥 - 1 컵
- 파슬리가루 - 약간

조리방법

1. 오븐을 200°C로 예열해 둔다.
2. 오븐에 알루미늄 호일을 깔고 그 위에 올리브오일을 두른다.
(올리브오일 스프레이가 있을 경우 스프레이로 골고루 뿌려준다.)
3. 호일 위에 연어를 놓고 소금과 후추로 살짝 간을 한 후 레몬 슬라이스 두 조각을 연어살 위에 놓는다.
4. 믹싱볼에 애호박과 적양파, 방울토마토, 청양고추, 올리브오일, 파슬리 가루, 남은 소금, 후추를 넣고 골고루 섞어준다.
5. 연어 옆에 붓고 약 20분간 오븐에서 함께 굽는다.
6. 현미밥과 함께 내놓는다.

운동

건강한 체중조절을 위해서는 적절한 식습관과 더불어 활동량을 늘리는 것 또한 중요합니다. 하지만 단기간에 무리하게 활동량을 늘리는 것은 몸에 부담을 줄 수 있으므로 자신의 상황에 적합한 운동을 선택해 속도를 조절하며 활동량을 늘려갈 필요가 있습니다. 매일 꾸준한 운동은 칼로리를 연소해 체지방을 감량해줄 뿐만 아니라 근육량 증가에 도움을 주며, 평생 건강한 체중을 유지하고 활력 넘치는 삶을 누릴 수 있도록 도와줍니다.

405 kcal / 수영 45분

100 kcal / 점프스쿼트 30회

75 kcal
버핏테스트 30회

180 kcal / 팔굽혀펴기 20분

158 kcal / PT체조 20분

120 kcal / 윗몸일으키기 20분

근육 강화에 효과적인 운동

운동별 소비 칼로리

점프스쿼트(30회/세트)	100 kcal
버핏테스트(30회/세트)	75 kcal
윗몸일으키기(20분)	120 kcal
팔굽혀펴기(20분)	180 kcal
PT체조(20분)	158 kcal
수영(45분)	405 kcal

운동을 습관으로 만드는 6가지 팁

1 부담없이 운동을 즐길 수 있는 시간을 확보하세요. 부부가 함께 즐기는 배드민턴, 아이와 함께 하는 놀이 등 일상 생활 속에서 활동량을 늘릴 수 있는 운동 방법을 찾습니다.

2 자신이 좋아하는 운동을 선택하세요. 런닝머신에서 뛰는 것을 좋아하지 않는다면 가까운 곳을 가볍게 산책하는 것도 방법입니다.

3 시작은 천천히, 횟수나 시간은 점차 늘려 나갑니다. 처음에는 주3회로 시작해 점차 시간과 횟수, 강도를 높여갑니다. 체중조절 목표를 이루는 것만큼이나 습관을 만드는 것이 중요합니다.

4 운동 시간을 정합니다. 운동을 습관으로 만들기 위해서는 별도로 운동 시간을 마련해야 합니다. 시간이 있을 때 운동하겠다는 마인드로는 결코 운동을 습관화 할 수 없습니다.

5 다양성을 추가합니다. 걷기나 조깅 외에도 수영, 요가와 같은 유산소 운동과 간단한 근력강화 운동을 추가하여 다양한 운동을 즐기면서 자신에게 맞는 운동의 종류를 찾고 늘려 나가도록 합니다.

6 다른 사람들과 함께 합니다. 운동은 혼자서 하는 것보다 두 명 이상이 팀을 만들어 함께 하는 것이 좋습니다. 부부나 친구, 동료와 함께 운동을 하면 건강한 신체 뿐만 아니라 원만한 관계 유지를 위해서도 좋습니다.



건강한 라이프 스타일의 유지

처음 계획한 목표를 성취하면
그 다음 단계에 대해 고민하게 됩니다.
답은 간단합니다. 바로 건강한 라이프
스타일을 계속해서 이어가는 것입니다.



ISABODY
CHALLENGE®

아이사바디 챌린지

아이사바디 챌린지는 16주간의 변화에 도전하는 프로그램입니다. 아이사제닉스는 아이사바디 챌린지를 통해 고객들의 궁극적인 삶의 변화를 돕고자 합니다. 아이사바디 챌린지는 아이사제닉스 고객들이라면 누구나 참여할 수 있으며, 우승자들에게는 다양한 혜택이 주어집니다.

건강한 체중관리 및 유지를 위한 팁

체중관리에 성공한 이후 건강한 수준으로 체중을 유지하기 위해서는 라이프스타일의 건강한 변화가 필요합니다.

- 1 매일매일 아이사린 셰이크를 1회 이용합니다.
- 2 아이사제닉스 건강기능식품으로 필요한 건강관리를 계속합니다.
- 3 수분섭취를 충분히 해 줍니다.
하루 2리터 정도(8잔 이상) 섭취합니다.
- 4 규칙적인 운동습관을 유지합니다.
최소 주3회 이상, 1회 45~60분 정도로 중간강도의 운동을 지속적으로 해줍니다.

아이사제닉스 제품을 통해 성공적으로 웰니스 목표를 이룬 후에도 많은 사람들이 매일 아침 또는 점심을 이용하여 아이사린 셰이크를 지속적으로 섭취하고 있습니다. 또한 아이오닉스™ 스트레스 케어나 지엑스™ 포 에너지 메타볼리즘과 같은 건강기능식품들은 전반적인 건강증진에 도움을 줄 수 있습니다. 아이오닉스™ 스트레스 케어는 아침을 좀 더 활력 있게 시작할 수 있는 힘을 주며, 하루 종일 바쁜 하루가 예상된다면 홍삼이 함유된 레드진생샷으로 에너지를 얻을 수 있습니다.

아이사제닉스는 실제로 체중조절에 기여할 수 있는 제품뿐만 아니라 전반적인 건강증진에 필요한 다양한 건강기능식품을 제공해 건강한 삶의 진정한 파트너가 되기 위해 노력합니다.



