



為提升活力表現而設計
以科學為依據

ISAGENIX®

歡迎您加入 Isagenix®!

這本指南旨在幫助您提升您的活力表現。我們的目標是讓您對自己的健康負起責任，幫助您了解如何將這些營養產品及健康的飲食習慣融入您活躍的生活方式。

慢慢享用!

Erik Coover

全球領域發展部高級副總裁





目錄

- 4 您的產品
- 7 產品的建議使用方式
- 12 Informed-Sport
- 14 定時定量攝取蛋白質
- 15 間歇性禁食

您的 產品

這兩頁上的所有產品均不含麩質、沒有任何人工色素、香料或甜味劑，且經過 Informed-Sport 認證。（更多關於 Informed-Sport 的詳細資訊，請參看第12頁。）



2



3



1



4

1.AMPED™ NITRO

一款在運動前服用的補充品，為您提供活力、能量及集中力，幫助您獲得最佳鍛練效果。[†]

- 肌酸及甜菜鹼可以強化肌肉、提升活力與力量，並促進細胞供水[†]
- β-丙氨酸、牛磺酸，以及天然來源的咖啡因可提神醒腦，並增強活力與耐力[†]

2.AMPED NOx 能量提升飲料

一款運動前服用的飲品，可改善血液循環，並幫助運作中的肌肉提供氧氣。[†]

- 來自甜菜、芹菜及紅菠菜的天然硝酸鹽
- 一氧化氮可促進能量、耐力和活力[†]

3.AMPED FUEL 能量補充劑

一款讓您在長時間訓練中保持旺盛精力的耐力凝膠。[†]

- 22克易於消化的碳水化合物可迅速提高體能[†]
- 支鏈氨基酸為運作中的肌肉提供能量[†]

4.AMPED HYDRATE 補水活力飲料

一款清新爽口的運動飲品，為您補充鍛練時流失的水分與營養。

- 提供維他命C、維他命B群及電解質
- 為身體提供水分，促進活力表現

5.AMPED RECOVER 能量恢復飲料

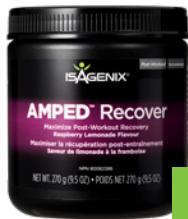
一款在運動後服用的清新混合飲品，內含的支鏈氨基酸促進肌肉的重建與修復。[†]

- 亮氨酸、異亮氨酸和纈氨酸促進肌肉蛋白質的合成[†]
- 左旋肉鹼有助肌肉修復[†]

6.AMPED 蛋白餐條

一款方便美味的蛋白餐條，幫您強化並維持堅實的肌肉。

- 28克基於乳清的蛋白質混合物
- 最適宜幫助您定時定量攝取蛋白質（參看第14頁）



5



6



7



8



9



10

7. IONIX® SUPREME 生之源

內含適應原、抗氧化劑和營養成分的混合配方
幫您應對運動中感到的壓力。†

- 促進運動後的快速復原†
- 在一天中隨時享用以應對壓力†

8. e+™ 能量飲

一款含有天然適應原的長效能量飲品，幫助您維持身體與
思維上的活力。†

- 高效適應原，以及來自綠茶與瑪黛茶的植物來源咖啡因†
- 適應原促進您體內的抗壓能力，幫助您集中精神，提高活力表現†

9. ISAPRO® 至尊乳清蛋白

一款非變性乳清蛋白混合物，支持肌肉的生長與修復。

- 高品質支鏈氨基酸配方促進蛋白質的合成
- 最適於在運動後的30分鐘服用。或隨時享用，以提升每日蛋白質的攝取量

10. ISALEAN® PRO 奶昔

一款完整的高蛋白奶昔代餐，所含的非變性乳清蛋白支持
肌肉生長、運動復原及新陳代謝。

- 36克高品質蛋白質促進肌肉生長
- 最適於運動後的復原，以及定時定量攝取蛋白質（參看第14頁）

†上述聲明未經美國食品藥品監督管理局的評估。
這些產品並不可用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

我們最重要的任務是您的健康及運動表現

這也是為什麼 Isagenix 的產品以科研為基礎，依據循證科學的理論，並在配方及成分上採用更高標準及高質素的方法。我們的專業團隊包括食品科學家、營養學家、營養師，以及生物學家。除此之外，我們還接受一個由世界著名的營養學、醫學，以及保健養生專業人士組成的「科學顧問委員會」(SAB) 的指導，以確保產品的完整性。



使用您的活力表現計劃再簡單不過

您的Isagenix活力表現計劃以定時攝取營養為基礎 - 在恰當的時間運用適當養分為您的活力表現提供能量。以下是它的運作規則：

建議產品的使用方式

每日

除均衡飲食外，每日**服用**1-2份IsaLean PRO 奶昔，作為定時定量攝取蛋白質計劃的一部分。

每日**飲用**1份Ionix Supreme 生之源，並服用Complete Essentials™ 全面核心端粒維護膠囊。

一天當中需**補充**足夠的水分，以保持體內的水分平衡。

計劃在一天當中定時享用Whey Thins™ 乳清薄脆餅及AMPED 蛋白餐條類的零食。

專家建議：請遵循第14頁上關於定時定量攝取蛋白質的指南，確保您在一天中攝取適量的蛋白質，以達成您的目標！

運動日

健身前的15-30分鐘：1份AMPED Nitro

運動後：1份AMPED Recover 能量恢復飲料，和1-2勺IsaPro 至尊乳清蛋白

專家建議：在健身前的2-3小時享用一份AMPED NOx 能量提升飲料，促進血液循環及細胞供氧。

運動

每週5-6天

60分鐘速度、敏捷性
及阻力訓練



ADAM THIELEN

明尼蘇達州外接員，Isagenix 團隊運動員

休息日

早上

ISALEAN PRO 奶昔及
全面核心每日套裝日間包

上午

AMPED 蛋白餐條和e+ 能量飲

午餐

600-700卡路里的一餐

下午

ISALEAN PRO 奶昔

晚餐

600-700卡路里的一餐及
全面核心每日套裝夜間包

運動日

早上

ISALEAN PRO 奶昔及
全面核心每日套裝夜間包

上午

AMPED 蛋白餐條

運動前

AMPED NITRO及AMPED NOx
能量提升飲料

運動中

AMPED HYDRATE 補水活力飲料和
AMPED RECOVER 能量恢復飲料

運動後

(30分鐘以內)

AMPED RECOVER 能量恢復飲料
及1-2勺ISAPRO 至尊乳清蛋白

午餐

600-700卡路里的一餐

下午

ISALEAN PRO 奶昔

晚餐

600-700卡路里的一餐
全面核心每日套裝夜間包

ANGELIKE NORRIE

5次榮登Fitness雜誌封面的模特兒，Isagenix 百萬美元戶*

休息日

早上

ISALEAN PRO 奶昔、
全面核心每日套裝日間包，
以及1份IONIC SUPREME 生之源

上午

WHEY THINS 乳清薄脆餅

午餐

ISALEAN PRO 奶昔

下午

AMPED 蛋白餐條和e+ 能量飲

晚餐

500-600卡路里的一餐及
全面核心每日套裝夜間包

運動日

早上

ISALEAN PRO 奶昔、
全面核心每日套裝日間包，
以及1份IONIC SUPREME 生之源

上午

WHEY THINS 乳清薄脆餅

運動前

AMPED NITRO 及 AMPED NOx 能量提升飲料

運動後

(30分鐘以內)

AMPED RECOVER 能量恢復飲料和
1勺ISAPRO 至尊乳清蛋白

午餐

ISALEAN PRO 奶昔

下午

AMPED 蛋白餐條和e+ 能量飲

晚餐

500-600卡路里的一餐
全面核心每日套裝夜間包

*Isagenix 百萬美元戶是指從入會以來，Isagenix已累計向其支付了一百萬美元以上獎金的獨立聯營商。收入反映的總金額不包括任何業務支出。若需了解獨立聯營商的平均收入，請參看IsagenixEarnings.com。



運動

每週3-4天

60分鐘高強度間歇訓練

問：Informed-Sport 是什麼？

答：Informed-Sport (明智體育) 是一個定期在營養補充品和食物中檢測禁用物質的認證計劃，以確認該產品遵循高標準生產而成。不僅產品經過檢測，生產設施也受到評估，以確保最低的交叉污染可能性。更多資訊，請前往 Informed-Sport.com。

問：Informed-Sport (明智體育) 檢測哪些物質？

答：測試針對世界反興奮劑機構名單中的一系列禁用物質，包含合成代謝劑、興奮劑、濫用藥物，以及 β 2受體激動劑。

問：這對使用 Isagenix 產品的運動員意味著什麼？

答：如果您是一位競技或高層次運動員，您盡可放心，以上產品已通過了Informed-Sport (明智體育) 的禁用物質檢測計劃。產品經過嚴格測試，為運動員提供最高標準的保證。

問：我如何確認我的產品經過Informed-Sport (明智體育) 的認證？

答：截止至2017年8月6日，所有列於第4-5頁上的產品都已經過Informed-Sport (明智體育) 的認證。若需進一步保證，請前往Informed-Sport.com網站，在「Certified Product Search (認證產品搜索)」框中填入位於產品標籤或產品底部的產品批號，以確認您的產品經過認證。

請訪問Informed-Sport.com了解更多有關Informed Sport (明智體育) 認證的資訊。



ANNA NORDQVIST

「Isagenix產品是當前市場上最好的運動營養產品。最高級別的運動員一直在使用這些產品，因此，能擁有Informed-Sport (明智體育) 的認證至關重要。」

Anna Nordqvist, 美國女子職業高爾夫協會 (LPGA) 巡迴賽10次冠軍, Isagenix 團隊傑出運動員



JON RAHM

「所有我最喜愛的 Isagenix 產品都得到了 Informed-Sport (明智體育) 的認證，這令我堅信，我使用的產品不但能助我達到最佳表現水平，而且這些產品是我事業發展過程中最安全有效的選擇。」

Jon Rahm, 職業高爾夫球員協會 (PGA) 巡迴賽高爾夫球手, Isagenix 團隊傑出運動員

定時定量攝取蛋白質



Paul Arciero博士是蛋白質研究及調控科研領域的一位重要人物。他是最近一系列關於Isagenix產品實驗的主要研究者，考察定時定量攝取蛋白質在減重、心血管健康及運動表現方面的作用。¹⁻⁵

Arciero博士的研究顯示，當被測人提高飲食中的蛋白質成分（特別是乳清蛋白），並定時定量攝取蛋白質時，他們的減重效果，以及去除脂肪及腹部脂肪的效果都更好，而且可在全部攝入熱量保持不變的情況下維持淨體重。³

當您建立並調節您的活力表現日程安排時，請考慮將定時定量攝取蛋白質作為您每日常規的一部分，以優化您的收益。

更多有關定時定量攝取蛋白質，以及其他健康及保健資訊，請參看 IsagenixHealth.net。

Arciero博士是一名健康與運動科學教授，也是Isagenix科學顧問委員會的一名成員。

準則

- 4-6份以高品質蛋白質為基礎的優質餐點，間隔均勻，每3小時一餐
- 每餐含20-40克蛋白質
- 第一餐應安排在早晨起床後的1小時以內
- 最後一餐應安排就在寢前的2小時以內

男士及女士

早餐

ISALEAN PRO 奶昔、E+能量飲、全面核心每日套裝

上午零食

ISAPRO 至尊乳清蛋白 + ISAGENIX FRUITS™ 水果營養素 或 AMPED 蛋白餐條
或希臘優格、燕麥粥及新鮮水果

午餐

ISALEAN PRO 奶昔 加新鮮水果和堅果/種子

下午零食

ISAPRO 至尊乳清蛋白 + ISAGENIX FRUITS 水果營養素 或 AMPED 蛋白餐條
或希臘優格、燕麥粥及新鮮水果

晚餐

精益蛋白質、新鮮蔬菜、堅果、漿果、茶或水

晚間零食

ISAPRO 至尊乳清蛋白 + ISAGENIX GREENS™ 蔬菜營養素 + IONIX SUPREME 生之源 + 全面核心每日套裝包、或 AMPED 蛋白餐條

運動日

鍛鍊前：**AMPED NITRO**及**Nox**能量提升飲料

鍛鍊中：**AMPED HYDRATE** 補水活力飲料

鍛鍊後：**AMPED RECOVER** 能量恢復飲料

1. Arciero PJ, Miller VJ & Ward E. 提升表現的飲食，以及用於優化運動表現的PRISE方法。J Nutr Metab. 2015; 2015:715859.
2. Arciero PJ, Ormsbee MJ, Gentile CL, Nindl BC, Brestoff JR & Ruby M. 提高蛋白質攝取量和就餐次數可在能量平衡及能量縮減的情況下減少腹部脂肪。Obesity. 2013 Jul; 21(7):1357-66.
3. Arciero PJ, Gentile CL, Martin-Pressman R, Ormsbee MJ, Everett M, Zwicky L & Steele CA. 提高飲食中的蛋白質，並附加高強度有氧和阻力運動可改善體內脂肪的分佈，並降低患心血管疾病風險。Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2006 Aug; 16(4):373-92.
4. Arciero PJ, Ives SJ, Norton C, Escudero D, Minicucci O, O'Brien G, Paul M, Ormsbee MJ, Miller V, Sheridan C, He F. 定時定量攝取蛋白質及多組分運動訓練可在運動訓練的女性中提高體力表現水準。PRISE 3 試驗。Nutrients. 2016, 8(6), 332; doi:3390/nu8060332.
5. Ives SJ, Norton C, Miller V, Minicucci O, Robinson J, O'Brien G, Escudero D, Paul M, Sheridan C, Curran K, Rose K, Robinson N, He F & Arciero PJ. 多模式運動訓練及定時定量攝取蛋白質對身體活力表現適應能力的促進與生長激素和腦源性神經營養因子 (BDNF) 無關，但在運動訓練的男性中可能與類胰島素生長因子 (IGF-1) 有關。Growth Horm IGF Res. 2016 Oct 24. doi:10.1016/j.ghir.2016.10.002

間歇性禁食是一個透過營養支援幫助您的身體清除毒素及其他有害病原的過程。研究顯示，間歇性禁食有助您的身體健康和大腦功能，是減重及提升運動表現的一個關鍵部分。

適時安排的深層淨化日可以幫助運動員去除體內的脂肪。將間歇性禁食與 Cleanse for Life® 修身營養飲料一類的產品結合使用，可以促進運動員的抗氧化力及免疫抵抗力。[†]如果您決定安排一個深層淨化日，請選擇休息日或輕度鍛練日，以免影響您的表現。

運動員可以通過每天飲用 Cleanse for Life® 修身營養飲料獲得抗氧化的功效。事實上，研究顯示，在每日服用的情況下，Cleanse for Life® 修身營養飲料中的幾種成分可促進運動表現及復原。[†]

請前往 IsagenixHealth.net 了解間歇性禁食的科學依據。

更多關於 Cleanse for Life 修身營養飲料的資訊，請前往 Isagenix.com。



[†]上述聲明未經美國食品藥品監督管理局的評估。
本產品不可用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。



您的最佳活力表現
始於 **Isagenix.com**



380800342

2120_CA_CT_PerfSystGuide_021618 | © 2018 Isagenix 版權所有