



# Reinigungstag Tracker

## Selbstreinigung & auf Kurs bleiben mit 10 Credits pro Reinigungstag

Zusätzlich zum Genuss von Nourish for Life™ und Ionix® Supreme an einem Reinigungstag können Sie bis zu 10 „Cleanse Credits“ für ausgezeichnete Produkte verwenden, um den Heißhunger zu zügeln, Ihren Körper zu versorgen und ein großartiges Reinigungstag-Erlebnis zu ermöglichen!

### Eine Portion Nourish for Life besteht wahlweise aus:

- 118 ml Natural Rich Berry Geschmack (flüssig). Sie können dies pur oder gemischt mit kaltem bzw. warmem Wasser genießen.
- 2 Messlöffel Pfirsich-Mango-Geschmack in 120-240 ml Wasser auflösen.



Es wird empfohlen, vier Portionen Nourish for Life über den Tag verteilt zu trinken.

Nachfolgend können Sie Ihre Cleanse Credits erfassen. Kreuzen Sie ein Kästchen für jeden Cleanse Credit an, der während eines Reinigungstages verbraucht wird.

#### 0 Credits

- Kaffee (schwarz)
- Schwarzer, grüner oder Kräutertee
- Wasser, still oder mit Kohlensäure

#### 1 Credit

- Xango Reserva

#### 2 Credits

- Isagenix Snacks™ (2 Stück)
- Isagenix Greens
- e-Shot™
- IsaDelight™
- Collagen Elixir™
- AMPED™ Nitro\*
- AMPED™ Hydrate
- AMPED™ Post-Workout\*

#### 3 Credits

- Harvest Thins™
- Whey Thins™

## MONATLICHER REINIGUNGSTAG-TRACKER

### REINIGUNGSTAG 1



### REINIGUNGSTAG 2



### REINIGUNGSTAG 3



### REINIGUNGSTAG 4



Die Werte werden durch ein firmeneigenes Isagenix-System bestimmt und stehen nicht in Verbindung mit den Ergebnissen anderer Bewertungssysteme für Lebensmittel. Die meisten gesunden Erwachsenen können bis zu 400 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nehmen. Jedoch an Reinigungstagen [Cleanse Days] sollten Sie Ihren Koffeingenuss beobachten und an Ihre wechselnde Situation anpassen.

\*Intensive oder schwere Übungen werden an Reinigungstagen [Cleanse Days] nicht empfohlen. Wenn Sie während des Trainings zu irgendeinem Zeitpunkt Ohnmacht, Schwindel, Schmerzen oder Atemnot verspüren, sollten Sie sofort aufhören und, falls notwendig, einen geeigneten Arzt aufsuchen.

ISAGENIX.

