

ISAGENIX<sup>®</sup>



JOURNAL DE 16 SEMAINES

# ISABODY<sup>®</sup>

CHALLENGE<sup>®</sup>

TRANSFORMEZ VOTRE CORPS. TRANSFORMEZ VOTRE VIE.

# DÉFI ISABODY CHALLENGE : LES ÉTAPES DE RÉALISATION



**Jennifer Riveira**

GAGNANTE DU GRAND PRIX DU DÉFI ISABODY CHALLENGE 2019 AUX ÉTATS-UNIS



## 1 Photos « avant » : Dernières images de votre ancien corps

Prenez quatre photos de vous debout (corps entier), dont au moins une qui est officiellement datée du début de votre défi. Téléversez-les. Vous avez deux semaines après la date du début pour le faire.



## 2 500 VA : Utilisez les produits

Vous devez acheter et utiliser au moins 500 VA en produits Isagenix au cours des 16 semaines que dure le défi IsaBody Challenge®.



## 3 Photos des progrès : Montrez-nous le chemin que vous avez parcouru

Prenez quatre photos de vous debout (corps entier), dont au moins une qui est officiellement datée de la fin de votre défi. Téléversez-les. Vous avez deux semaines à compter de cette date de fin pour le faire. À la fin de votre défi, vous serez admissibles à la période d'évaluation pour courir la chance de devenir un finaliste IsaBody™ ou d'obtenir une mention honorable. Si vous ne souhaitez pas en faire partie, rendez-vous dans votre Espace-gestion pour annuler votre participation à la période d'évaluation.



## 4 Récit inspirant : Racontez-nous votre histoire

Si vous souhaitez avoir la chance de devenir un finaliste IsaBody™, vous devez nous soumettre un récit de 250 à 500 mots. Lorsque vous soumettez les photos de vos progrès, vous avez la possibilité de vous retirer de ce processus d'évaluation.



## 5 Maintien : Photos et pesées

Si vous avez maintenu votre poids pendant trois semaines ou plus avant l'échéance de la période d'évaluation du défi, vous devez envoyer quatre photos de maintien (corps entier), dont au moins une qui porte une preuve de la date, pour courir la chance de devenir un finaliste IsaBody ou d'obtenir une mention honorable.



## COMMENCEZ!

Date de début :

Date de fin :

La date limite de soumission de mes photos est :

(Pour connaître les échéances, visitez la page du défi IsaBody Challenge® dans votre Espace-gestion.)

Mes motivations ou les raisons pour lesquelles je participe au défi IsaBody Challenge :

Les objectifs de mon défi IsaBody Challenge :

Étapes à franchir au cours des 16 prochaines semaines pour atteindre mes objectifs :

### MENSURATIONS - SEMAINE 1

Taille

Bras

Cuisses

Hanches

Poids



## VIDEZ LE GARDE-MANGER

Débarrassez-vous des boissons gazeuses, des friandises, des céréales sucrées, des croustilles, des collations riches en matières grasses et des autres aliments contenant des calories vides.

## OBJECTIFS DU DÉFI

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

# FAITES D'AUJOURD'HUI UNE JOURNÉE EXTRAORDINAIRE, ENCORE MEILLEURE QU'HIER

## COMMENT DÉFINIR VOS OBJECTIFS :

- Les objectifs doivent être temporels, mesurables et réalisables.
- Gardez à l'esprit que vos objectifs peuvent évoluer pendant votre défi.

## EN UNE MINUTE, JE RÉUSSIS À FAIRE...

### SUIVEZ VOS PROGRÈS

	Semaine 1	Semaine 4	Semaine 8	Semaine 12	Semaine 16
Redressements assis					
Extensions des bras					
Sauts de grenouille					
Flexions des jambes					

Consultez votre médecin ou professionnel de la santé avant d'entreprendre tout programme d'entraînement physique pour savoir s'il vous convient. N'entrez pas ce programme d'entraînement physique si votre médecin ou professionnel de la santé vous le déconseille. Si, à n'importe quel moment, vous éprouvez de la faiblesse, des étourdissements ou de la douleur, ou que vous avez de la difficulté à respirer, cessez immédiatement l'exercice et obtenez les soins médicaux appropriés au besoin.

LEVEZ-VOUS DU  
BON PIED, C'EST  
L'HEURE DE  
L'ENTRAÎNEMENT.



**Eric Chen**  
DEUXIÈME FINALISTE DU DÉFI  
ISABODY CHALLENGE® 2019  
AUX ÉTATS-UNIS





# RESSOURCES

## UTILES POUR LE DÉFI

Parcourez la page « **Support** » au <https://www.isagenix.com/fr-ca/isabody-challenge> et consultez le site <http://ca.isafyi.com/fr/defi-isabody/> pour voir des exemples de réussites, obtenir de l'information et plus encore.



Devenez membre de la communauté IsaBody™ en joignant le groupe IsaBody sur Facebook au [Facebook.com/Groups/IsaBC](https://www.facebook.com/Groups/IsaBC).



Consultez la page IsaBody sur Instagram au [Instagram.com/IsaBody](https://www.instagram.com/IsaBody).

Pour toute question ou tout commentaire, écrivez à l'équipe du service à la clientèle IsaBody à [IsaBodyChallenge@IsagenixCorp.com](mailto:IsaBodyChallenge@IsagenixCorp.com).

Visionnez IsaBody Fitness chaque mercredi sur **Facebook Live** pour plus d'exercices et les séances d'entraînement de Jill et Scott Knight, entraîneurs personnels des Coovers! Regardez les séances d'entraînement passées sur [Facebook.com/Isagenix/Videos](https://www.facebook.com/Isagenix/Videos).



## RECETTE DE BOISSON FRAPPÉE AU MOKA

1 sachet de boisson frappée  
IsaLean™ PRO Chocolat naturel  
1 tasse (250 mL) de  
café Isagenix  
1 sachet de stévia  
8 oz (250 mL) d'eau  
Glaçons au goût

Mélanger dans  
le mélangeur  
IsaBlender™  
et savourer!

Garnir de lait de  
coco fouetté et de cannelle.

# PARTAGEZ VOS PROGRÈS AVEC LE GROUPE FACEBOOK ISABODY™

Facebook.com/Groups/IsaBC



*« Isagenix m'a donné la confiance  
nécessaire pour découvrir  
qui je suis vraiment et ce que  
je mérite. »*

— JUSTIN WHELAN  
FINALISTE, AMÉRIQUE DU NORD,  
DU DÉFI ISABODY CHALLENGE® 2018





# EXERCICES AMUSANTS À FAIRE AVEC UN PARTENAIRE!

## Fait

### L'EXERCICE STIMULE LE CERVEAU

Il est évident que les personnes actives sont beaucoup plus productives au travail.

Source : WebMD.com



## FLEXIONS DES JAMBES



## ÉTIREMENTS

## Recette

### BOISSON FRAPPÉE INDISPENSABLE À LA MANGUE

1 mangue (hachée), ½ tasse (125 mL) de yogourt grec, ½ c. à thé (2 mL) de curcuma, 1 cuillerée du produit IsaPro™ Vanille, ½ tasse (125 mL) de glaçons, ½ tasse (125 mL) d'eau de coco

Mélanger tous les ingrédients dans votre mélangeur IsaBlender™ jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. **Savourer!**

## Conseil

Investissez dans un moniteur de fréquence cardiaque. Lors de vos entraînements, vous saurez si vous y mettez assez d'énergie pour brûler des graisses. Habituellement, il faut atteindre entre 60 et 70 % de la fréquence cardiaque maximale pour brûler des graisses.

## Fait

### SOMMEIL ET PERFORMANCE

L'optimisation de votre performance et de la constitution de votre corps dépend de la durée et de la qualité de votre sommeil. Ne passez pas de nuits blanches!



## EXTENSIONS DES BRAS

## Recette

### BOULES PROTÉINÉES AU BEURRE D'ARACHIDES RECETTE DE CLAIR J.

½ tasse (125 mL) de flocons d'avoine, 1 cuillerée de boisson frappée IsaLean™ Vanille française crémeuse, ½ tasse (125 mL) de beurre d'arachides, ¼ de tasse (50 mL) de sirop de riz brun, eau

Mélanger tous les ingrédients et ajouter de l'eau au besoin. Rouler en boules et savourer!

Fréquenter un gymnase, c'est bien, mais si cela ne vous convient pas, il y a d'autres options! Vous pouvez toujours tenir un journal d'exercices pour y consigner vos activités physiques, comme une promenade avec le chien, une randonnée pédestre, un sport ou pousser un panier d'épicerie avec trois enfants sautillants. Peu importe l'activité, consignez-la et découvrez à quel point votre niveau d'énergie et d'endurance augmente au cours du défi. Partagez vos activités sur les médias sociaux avec le mot-clic #IsaBody. La motivation sociale est une influence positive supplémentaire pour vous faire progresser vers vos objectifs.





CE MOIS-CI, **J'AI ACCOMPLI...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# UNE JOURNÉE DANS LA VIE DE CHRISTINE MANUKYAN

FINALISTE, AMÉRIQUE DU NORD,  
DU DÉFI ISABODY CHALLENGE® 2018

4 h 30	Réveil. Prise de 1 oz (30 mL) de boisson Ionix® Supreme réfrigérée à laquelle j'ajoute une goutte d'huile essentielle Menthe poivrée d'Isagenix. Prise de deux capsules du stimulant Natural Accelerator™ avec 10 oz (300 mL) d'eau à laquelle j'ajoute quelques gouttes d'huile essentielle Citron d'Isagenix.
4 h 45	Je jette un œil aux enfants et quitte la maison pour le gymnase. Prise d'une dose de concentré énergétique e+™ en conduisant, puis d'une boisson faite d'une cuillerée du supplément de AMPED™ Nitro et d'une cuillerée du supplément AMPED Power. Appel et discussion avec ma mère en chemin.
5 h 15	Début de l'entraînement en sirotant la boisson AMPED Hydrate Orange juteuse et en écoutant les appels de formation de mon équipe et des baladodiffusions de motivation, comme <i>For the Love of Money</i> de Chris Harder ou <i>So Much More</i> de Carol Elizabeth.
7 h	Départ du gymnase pour le travail. Appel à mon mari et à mes enfants pour leur souhaiter une bonne journée à l'école.
7 h 30	Préparation pour ma journée de travail chargée. Je remplis ma bouteille d'eau de 32 oz (1 L). Je commence à boire de l'eau pour atteindre mon objectif de quatre bouteilles d'eau pendant mon quart de travail*.
10 h	Deuxième repas de la journée : une barre IsaLean™ Saveur de S'mores avec un café Isagenix dans une cafetière à piston française.
12 h 30	Troisième repas de la journée : 10 oz (283 g) de poitrine de poulet ou de dinde, des légumes verts et du riz brun ou du quinoa. (Les mercredis sont les journées de purification. Je me joins aux autres pour les #CleanseDayWednesday.)
16 h	Départ du travail. Je profite des embouteillages de Los Angeles pour téléphoner à ma mère et aux membres de mon équipe Isagenix.
17 h 30	Je vais chercher les enfants à l'école et retourne à la maison. Préparation du repas et souper. Départ pour les activités parascolaires des enfants.
19 h 30	Retour à la maison. Aide aux enfants pour la douche et vérification des devoirs. Lavage de la vaisselle et préparation du lunch des enfants et du mien pour le lendemain.
20 h 30	Une fois les enfants au lit, je passe un peu de temps sur les médias sociaux pour partager ma journée et soutenir les autres en commentant leurs publications. Je téléphone à des personnes qui s'intéressent à Isagenix, et fais un suivi auprès de celles à qui j'ai déjà parlé des possibilités.
21 h 15	Cinquième repas de la journée : une collation Bedtime Belly Buster suivie de mon sachet de Complete Essentials™ avec IsaGenesis™ de l'après-midi. Si nous sommes jeudi, je regarde l'émission <i>Grey's Anatomy</i> .
21 h 30	Une ou deux vaporisations de Sleep Support & Renewal™ et l'huile essentielle Lavande d'Isagenix m'aident à avoir une bonne nuit de sommeil et à récupérer d'une longue journée chargée.

\* La consommation d'eau ne doit pas dépasser les besoins particuliers d'une personne.



## RECETTE

### BOISSON FRAPPÉE AUX PETITS FRUITS

2 cuillerées de boisson frappée  
IsaLean™ Crème à la fraise

1/2 sachet ou 1 cuillerée de  
boisson AMPED™ Hydrate  
Orange juteuse

1/2 banane moyenne

8 oz (250 mL) d'eau

Glaçons au goût

*Mélanger dans le mélangeur  
IsaBlender™ et SAVOURER!*







# SOUVENEZ-VOUS DE VOS MOTIVATIONS

*« Peu importe l'objectif,  
faites confiance  
au processus. »*

— RANDIE PETERS  
FINALISTE,  
AMÉRIQUE DU NORD, DU DÉFI  
ISABODY CHALLENGE® 2017



**Kathy et Randie Peters**  
FINALISTES, AMÉRIQUE DU NORD,  
DES DÉFIS ISABODY CHALLENGE  
2015 ET 2017



**Orlando Rios**  
 FINALISTE DU DÉFI ISABODY  
 CHALLENGE® 2019 AUX ÉTATS-UNIS

## FAIRE LE POINT

Observez le chemin parcouru depuis les 12 dernières semaines. À quel point vous êtes-vous amélioré depuis le début? Quel est votre niveau de forme physique aujourd'hui?

Retournez à la page 7 pour constater votre évolution.

### SUIVEZ VOS PROGRÈS. EN UNE MINUTE, JE RÉUSSIS À FAIRE...

	Semaine 1	Semaine 8	Semaine 12
Redressements assis			
Extensions des bras			
Sauts de grenouille			
Flexions des jambes			

*Consultez votre médecin ou professionnel de la santé avant d'entreprendre tout programme d'entraînement physique pour savoir s'il vous convient. N'entreprenez pas ce programme d'entraînement physique si votre médecin ou professionnel de la santé vous le déconseille. Si, à n'importe quel moment, vous éprouvez de la faiblesse, des étourdissements ou de la douleur, ou que vous avez de la difficulté à respirer, cessez immédiatement l'exercice et obtenez les soins médicaux appropriés au besoin.*



**SAGENIX®**

**Whey Thins™**

Satisfy Cravings to Support Healthy Weight Loss  
TASTY, PROTEIN-PACKED SNACK

WHITE CHEDDAR

10 g PROTEIN

10 PACKS x 0.9 OZ (25 g) • NET WT. 8.9 OZ (250 g)

## RECETTE

### POULET ENROBÉ DE CRAQUELINS WHEY THINS

- 3 ou 4 poitrines de poulet
- 4 sachets de craquelins Whey Thins™, écrasés
- 1 tasse (250 mL) de farine
- 2 œufs
- 2 c. à soupe (30 mL) de lait au choix
- Sel et poivre au goût

*Dans un bol, mélanger le sel, le poivre et la farine. Dans un autre bol, fouetter les œufs et le lait. Tremper les poitrines de poulet dans le mélange de farine, puis dans le mélange d'œufs, en les enrobant uniformément. Enrober le poulet de craquelins Whey Thins écrasés. Cuire le poulet à 350 °F de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.*



# Semaine 10

Cochez la case à la fin de chaque semaine!

Il est très probable que vous ayez affronté des difficultés et surmonté des obstacles au fil de ces 10 semaines du défi IsaBody Challenge®. Décrivez certains de ces défis et expliquez comment vous les avez surmontés.

DÉFIS QUE J'AI SURMONTÉS :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

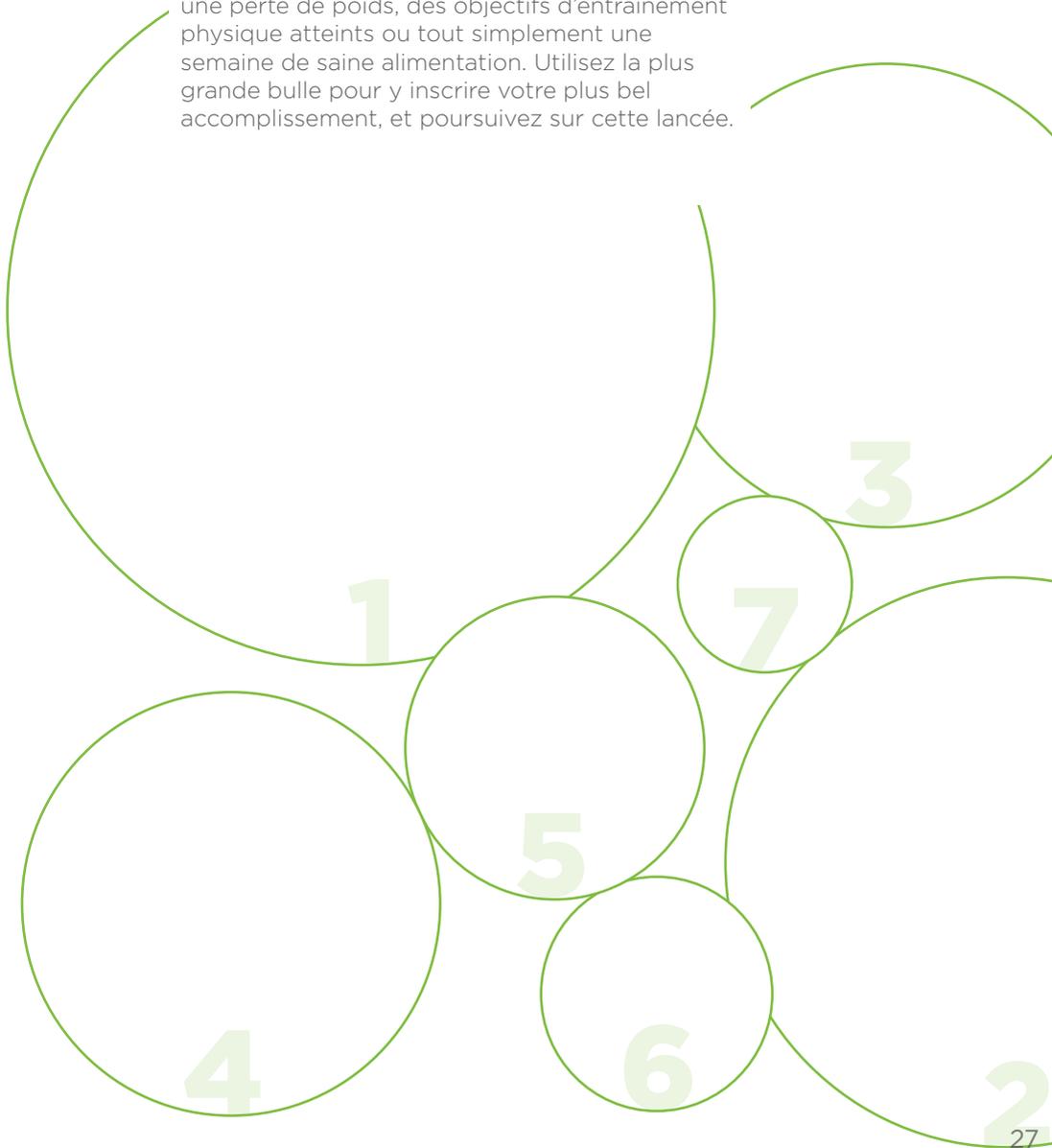
---

---

# LES BULLES DE **LA VICTOIRE**



Prenez un moment pour célébrer vos réussites au cours du défi IsaBody Challenge®! Ce peut être une perte de poids, des objectifs d'entraînement physique atteints ou tout simplement une semaine de saine alimentation. Utilisez la plus grande bulle pour y inscrire votre plus bel accomplissement, et poursuivez sur cette lancée.





Mettez une photo  
de votre style de  
vie ici.



Mettez une photo  
de votre style de  
vie ici.



Mettez une photo  
de votre style de  
vie ici.



Mettez une photo  
de votre style de  
vie ici.



Mettez une photo  
de votre style de  
vie ici.

## **PHOTOS DE STYLE DE VIE**

**Documentez votre défi avec des photos de style de vie pour mieux partager votre histoire IsaBody™.**

- Photos « avant » et « après » supplémentaires
- Photos de style de vie actif
- Photos avant le début du défi IsaBody Challenge®
- Photos de famille
- Autres photos que vous aimeriez partager

LA TÂCHE  
NE DEVIENT PAS  
PLUS FACILE,  
**VOUS DEVEZ  
SIMPLEMENT  
PLUS FORT**



**Pat Wedge**  
FINALISTE DU DÉFI ISABODY  
CHALLENGE® 2019 AUX ÉTATS-UNIS

**CHAQUE JOUR  
EST UN NOUVEAU  
DÉPART. UN  
ÉCHEC NE ME  
DÉFINIRA PAS.**

**CONSEILS POUR RÉUSSIR**

Ne vous comparez pas aux autres.  
Comparez-vous à la personne que  
vous étiez hier.

**Barbara Lingle**  
FINALISTE DU DÉFI ISABODY  
CHALLENGE® 2019 AUX ÉTATS-UNIS

# Semaine 11

Cochez la case à la fin de chaque semaine!

Nous sommes tous des êtres humains et vous ferez probablement face à quelques échecs au cours du défi. C'est toutefois notre façon de réagir aux échecs qui font de nous des champions au défi IsaBody Challenge®. Prenez note des échecs de cette semaine et de leur influence positive sur votre détermination.

CE QUI A RENFORCÉ MA DÉTERMINATION :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Comblez vos papilles avec

## IsaDelight

**FAIT** : Les chocolats IsaDelight™ constituent la collation parfaite à déguster sans culpabilité lors des journées de purification.





# SORTEZ ET BOUGEZ!

## Recette

### BOISSON FRAPPÉE CITRON-BAIES

2 cuillerées de boisson frappée IsaLean™ Crème à la fraise, 1 cube de jus de citron congelé, 1 cuillerée de boisson AMPED™ Hydrate Citron-lime, ½ tasse (125 mL) de baies surgelées, 8 oz (250 mL) d'eau

Mélanger tous les ingrédients dans votre mélangeur IsaBlender™ jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. **Savourer!**



## Conseil

Le tout est de commencer la journée du bon pied. Commencez chaque journée avec une série d'extensions des bras ou de redressements assis dès la sortie du lit.



## Fait

### SOMMEIL ET PERFORMANCE

L'organisme profite du sommeil pour récupérer, ce qui accroît le rendement le lendemain.

[BreakingMuscle.com/Mobility-Recovery/7-Essential-Elements-Of-Rest-And-Recovery](https://www.breakingmuscle.com/Mobility-Recovery/7-Essential-Elements-Of-Rest-And-Recovery)

## Recette

### BOISSON FRAPPÉE À SAVEUR DE CANNELLE GRILLÉE

2 cuillerées ou 1 sachet de boisson frappée IsaLean™ PRO à la vanille naturelle, ¼ banane, 1 c. à thé (5 mL) de cannelle, 1 c. à soupe (15 mL) de beurre d'arachides, 8 oz (250 mL) d'eau

Mélanger tous les ingrédients dans votre mélangeur IsaBlender™ jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. **Savourer!**

## Fait

### L'EXERCICE STIMULE LE CERVEAU

Seulement 30 minutes d'exercice par jour peuvent améliorer considérablement la concentration et les fonctions cérébrales.

[NCBI.NLM.NIH.gov/PMC/Articles/PMC1470658](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/PMC/Articles/PMC1470658)



**Hans Heymans**  
FINALISTE, AMÉRIQUE DU NORD,  
DU DÉFI ISABODY CHALLENGE® 2018

## FAIRE LE POINT

Observez le chemin parcouru depuis les 12 dernières semaines. À quel point vous êtes-vous amélioré depuis le début? Quel est votre niveau de forme physique aujourd'hui?

Retournez à la page 26 pour constater votre évolution.

### SUIVEZ VOS PROGRÈS. EN UNE MINUTE, JE RÉUSSIS À FAIRE...

	Semaine 1	Semaine 8	Semaine 12
Redressements assis			
Extensions des bras			
Sauts de grenouille			
Flexions des jambes			

*Consultez votre médecin ou professionnel de la santé avant d'entreprendre tout programme d'entraînement physique pour savoir s'il vous convient. N'entreprenez pas ce programme d'entraînement physique si votre médecin ou professionnel de la santé vous le déconseille. Si, à n'importe quel moment, vous éprouvez de la faiblesse, des étourdissements ou de la douleur, ou que vous avez de la difficulté à respirer, cessez immédiatement l'exercice et obtenez les soins médicaux appropriés au besoin.*

TRAVAILLEZ  
FORT  
VOYEZ  
GRAND

**MES OBJECTIFS** DU MOIS PROCHAIN



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Semaine 13



Cochez la case à la fin de chaque semaine!

Vous vous voyez déjà comme le prochain gagnant du grand prix du défi IsaBody Challenge®, ou vous aimez simplement votre nouvelle apparence. Notez les premières choses que vous ferez une fois votre défi IsaBody Challenge terminé.

MA VIE APRÈS LE DÉFI :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Jim et Lori King**

DEUXIÈME FINALISTE, AMÉRIQUE DU NORD, DU DÉFI ISABODY CHALLENGE® 2017  
ET FINALISTE DU DÉFI ISABODY CHALLENGE® 2019 AUX ÉTATS-UNIS

## RECETTE

### **SORBET PURIFICATEUR RAFRAÎCHISSANT**

*Recette de Kathy L.*

1 cuillerée de poudre Cleanse for Life™ à saveur de petits fruits riches naturels

1/2 cuillerée d'Isagenix Fruits

3 oz (90 mL) d'eau

4 oz (125 mL) de glace concassée

*Mélanger dans le mélangeur IsaBlender jusqu'à consistance d'un sorbet crémeux. Savourer.*







# UNE JOURNÉE DANS LA VIE DE MARK OSTROWSKI

## GAGNANT, AMÉRIQUE DU NORD, DU GRAND PRIX DU DÉFI ISABODY CHALLENGE® 2018

5 h 30	Réveil et lever. Nourrir le chien et le chat, et sortir le chien pour une courte promenade. Être reconnaissant pour la journée qui commence et adopter un état d'esprit positif.
6 h	Je parle aux enfants et fais le point avec eux, et je sors pour un entraînement cardio rapide.
6 h 30	Prise de mon sachet de Complete Essentials™ avec IsaGenesis™ de l'avant-midi et d'une capsule de Natural Accelerator™, suivie d'une cuillerée de Ionix® Supreme et d'une boisson frappée IsaLean™ PRO à laquelle j'ai ajouté les additifs pour boisson frappée Immune Shake Booster et Heart Shake Booster.
7 h	Savourer une tasse de café Isagenix chaud tout en discutant avec ma femme Jennifer.
7 h 30	Communication avec mon équipe sur les médias sociaux pendant que je suis dans le train en route pour le travail.
8 h	Début de la journée de travail. Je bois de l'eau de façon constante pendant toute la journée pour consommer au moins 4,5 L d'eau*.
10 h	Collation du matin : blancs d'œufs, mélange de légumes, pico de gallo, et avocat.
12 h 30	Dîner : IsaPro™ avec Isagenix Greens™ et cannelle moulue.
15 h	Collation d'après-midi : épinards et légumes-feuilles avec 4 à 6 oz (113 à 179 g) de poitrine de poulet grillé ou de thon, garni de moutarde épicée au raifort
17 h	Retour à la maison. Je profite du trajet en train pour communiquer avec mon équipe sur les médias sociaux.
17 h 45	Prise de mon sachet de Complete Essentials™ avec IsaGenesis™ de l'après-midi et d'une capsule IsaFlush™ ou IsaComfort™. Préparation du souper : 4 à 6 oz (113 à 179 g) de poisson, de poulet ou de bifteck grillé, 2 tasses (500 mL) de salade de légumes-feuilles avec du pico de gallo, 2 tasses (500 mL) de fruits et 2 tasses (500 mL) de légumes à la vapeur, rôtis ou grillés. Après le souper, je fais une autre courte promenade avec le chien.
18 h 30	Prise du supplément AMPED™ Nitro et du stimulant AMPED NOx, et séance au gymnase avec Jennifer. Entraînement musculaire et entraînement par intervalles à haute intensité. Mon objectif est d'être meilleur que la veille.
20 h	Fin de l'entraînement. Prise d'une cuillerée de protéines IsaPro mélangée à la boisson AMPED Recover. Retour à la maison pour faire des appels d'équipe et des appels conférences, et chercher des occasions de faire croître mon entreprise.
21 h 30	Prise de la collation Bedtime Belly Buster et de la boisson AMPED Hydrate.
22 H	Je me prépare à aller au lit en faisant des prières et remerciements, et en discutant avec Jennifer.
22 H 30	Je ferme la lumière et m'offre une bonne nuit de sommeil.

\* La consommation d'eau ne doit pas dépasser les besoins particuliers d'une personne.

## RECETTE

### CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT À BASE DE PLANTES

2 bananes surgelées

1/2 sachet de boisson frappée IsaLean™  
Chocolat riche à base de plantes

1/4 de tasse (50 mL) de lait de noix de  
cajou ou d'amande non sucré

1 c. à soupe (15 mL) de poudre de cacao  
non sucré

*Mettre les bananes, la poudre de boisson  
frappée IsaLean à base de plantes, le  
lait de noix de cajou ou d'amande et  
la poudre de cacao dans le mélangeur  
IsaBlender™ et mélanger 1 ou 2 minutes.*

*Congelez le mélange 1 heure. Savourer!*



# Semaine 15

Cochez la case à la fin de chaque semaine!

Vous êtes si près du fil d'arrivée du défi Isabody Challenge®! Inscrivez quelques-uns de vos objectifs à court terme pour ces deux dernières semaines dans l'espace ci-dessous.

OBJECTIFS À COURT TERME :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**VOUS Y ÊTES PRESQUE... PLUS QU'UNE AUTRE SEMAINE APRÈS CELLE-CI!**

# Semaine 16

Cochez la case à la fin de chaque semaine!

Vous voici à l'étape finale! C'est la fin du défi IsaBody Challenge® et le début d'un style de vie sain et heureux. Au cours des derniers jours du défi, pensez aux 16 dernières semaines et notez quelques-uns de vos meilleurs souvenirs.

MES MEILLEURS SOUVENIRS :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## MENSURATIONS - SEMAINE 16

Taille	
Bras	
Cuisses	
Hanches	
Poids	



# DÉFI RELEVÉ!

Regardez-vous dans le miroir! Que vous ayez perdu de la masse adipeuse, gagné de la masse musculaire ou adopté tout simplement un style de vie plus sain, vous êtes une inspiration pour le défi IsaBody Challenge®!

Le parcours ne se termine pas ici. Il s'agit seulement du début de votre style de vie Isagenix. Vous pourrez faire l'expérience d'un poids santé, d'un regain d'énergie, de meilleures performances physiques, d'un vieillissement en santé et de la création de richesse comme nouvelles possibilités de votre style de vie sain.

Visez de nouveaux objectifs en vous engageant dans un autre défi IsaBody Challenge. Il est facile de recommencer et de terminer un autre défi! Inscrivez-vous dans l'application IsaLife™ ou dans votre Espace-gestion avec vos photos de progrès.



Mettez votre photo  
« après » ici.

Mettez une autre  
photo « après » de  
votre choix ici.

## CONSERVEZ CE JOURNAL

Il est rempli de pensées, de souvenirs  
et d'objectifs incroyables qui contribueront  
à votre prochain défi IsaBody Challenge®!



**COMMENCEZ.**  
**TERMINEZ.**  
**RÉPÉTEZ.**

Inscrivez-vous dans l'application **IsaLife™** aujourd'hui!  
**IsaBodyChallenge.com**