



16週筆記

美國

ISABODY™

修身挑戰賽

改變您的體質。改變您的人生。



歡迎您參加ISABODY 修身挑戰賽！

您在此邁出的第一步將徹底改變您的體質，並為您的人生帶來更美好的改變！

我們致力於鼓勵、扶持並獎勵那些為完成並超越目標而全力以赴的人。與任何目標一樣，良好的規劃是完成挑戰賽的關鍵。而我們亦因為能陪伴您踏上健康之旅而感到驕傲。

這本筆記充滿了勵志諫言、健身提示，及美味食譜，並可供您記錄您的個人進度與想法。

讓這本16週的筆記作為您完成IsaBody 修身挑戰賽的指南。寫下您的志向與里程碑、您的感受及心情；您記下的越多，就越能更專注地完成您的目標。除此之外，詳細的筆記還能幫助您在挑戰賽結束時完成您的短文。

這裡提到的減重、強化肌肉、生活方式及其他結果是一些Isagenix客戶非凡的個人體驗，不能被視為一般或普遍的情況。結果會因每個人的努力程度、身體機能、飲食習慣、時間、鍛鍊情況，以及包括遺傳和生理狀況在內的其他因素而有所不同。若您目前正處於懷孕或哺乳期、患有糖尿病、正在服藥、有醫療疾病，或正在開始一個減重計劃，請在使用Isagenix產品、改變飲食習慣，或在考慮減重前諮詢您的醫師。

ISABODY 修身挑戰賽

完成目標所需步驟



1 「賽前」照片：

最後一次審視原來的自己

拍下四張您站立時的全身照（至少一張應帶有開始日期的證明）在您開始日期的兩週內上傳。

2 「賽後」照片：

展現全新的自己

拍下四張您站立時的全身照（至少一張應帶有結束日期的證明）在您結束日期的兩週內上傳。

3 勵志短文：

告訴我們您的歷程

寫一篇250-500字的短文，分享您的IsaBody修身挑戰賽體驗。與您的「賽後」照片一併提交您的短文。

4 500 BV：

使用產品

您必須在為期16週的挑戰賽期間購買並使用不少於500 BV的Isagenix產品。

5 維持期：

照片及體重

若您在您的評審階段截止日期前的3週或更早的時間完成了挑戰賽，您必須提交四張最終的「維持期」全身照片（至少一張帶有日期證明）。

Helen Costa-Giles

2017年度ISABODY 修身挑戰賽北美大獎得主

ISABODY 願景

我們相信
每個人都可以
轉變。

同心協力，

我們互相激勵、互相扶持、互相獎勵，
一起超越我們的目標。

我們希望
您能夠發揮
全部的潛能。

改變您的體質。
改變您的人生。



讓我們開始吧

開始日期：

結束日期：

我的照片截止日期為：

(請在您的個人發展中心的IsaBody 修身挑戰賽網頁查看您的截止日期。)

我參加IsaBody 修身挑戰賽的理由或原因是什麼？

我在是次IsaBody 修身挑戰賽中的目標是什麼？

我在未來的16週內為達成目標將採取的步驟：

第1週的尺寸

腰圍

手臂圍

大腿圍

臀圍

體重



將您的「賽前」
照片放在這裡。



將您的「賽後」
照片放在這裡。

徹底清空食物櫃

丟掉汽水、糖果、高糖的早餐穀片、薯片、高脂肪零食，並清走所有高卡路里、低營養的食物。

挑戰賽目標

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

今天 如此美妙 昨天的您 只能嘆為觀止

挑戰賽目標指南：

- 目標應有時限、便於衡量，並切實可行。
- 請記得，您的目標或許會在挑戰賽的過程中不斷演化。

一分鐘內完成的次數...

跟踪記錄您的進程					
	第1週	第4週	第8週	第12週	第16週
仰臥起坐					
伏地挺身					
波比跳					
深蹲					

在開始是次或任何其他健身計劃前，您都應該諮詢醫師或其他保健專業人士，以確保該計劃適合您。若您的醫師或保健專業人士不建議您進行此項健身計劃，請不要開始。若您在鍛練過程中的任何時候感到暈眩、頭暈、疼痛或呼吸急促，請立即停止，並在必要時尋求適當的醫療護理服務。

一日之際在於晨，
鍛練時間到了



MELODY FAULKNER
2017年度ISABODY 修身挑戰賽
北美決賽入圍

第1週

請在完成每一週時填選相應方框！

請考慮您的現狀。您的感覺如何？是什麼激發了您參與挑戰賽的熱情？您的理由是怎麼？找到您的理由或目標極其重要。一個經過深思熟慮的理由能清晰有力地幫助您克服不期而遇的困難，並幫助您安排任務的優先時間。

我的理由：

第2週

請在完成每一週時填選相應方框！

您的第一週進展如何？您是否遇到了任何挫折？若有的話，您克服了這些困難嗎？您在第一週內有哪些成功的心得？您在第二週內打算如何改進？請在這裡分享您的想法。

便捷的挑戰賽 資源

查看IsaBodyChallenge.com網站的「支援」頁面，並至IsaFYI.com/IsaBody檢視成功的經歷、資訊及其他。



在Facebook.com/Groups/IsaBC加入IsaBody Facebook社團，成為IsaBody修身挑戰賽社群的一名成員。



在Instagram.com/IsaBody/檢視IsaBody的Instagram網頁。

若有任何問題或建議，請透過IsaBodyChallenge@IsagenixCorp.com與IsaBody的客戶服務團隊聯絡。

每週三在Facebook Live直播視訊上從COOVER家人的私人教練，Jill及Scott Knight那裡學習健身及鍛練技巧。您可以在Facebook.com/Isagenix/Videos觀看之前的健身影片。



食譜

摩卡混合奶昔

- 1包天然巧克力口味的IsaLean™ PRO 奶昔
- 1杯Isagenix 咖啡
- 1包甜葉菊
- 8安士水
- 適量冰塊

在您的IsaBlender®攪拌機內混合後享用！
再加上些打發的椰奶及肉桂粉。



與ISABODY FACEBOOK 社團 分享您的進展

Facebook.com/Groups/IsaBC



「Isagenix給我的自信讓我
看到了自己真正的潛力，
以及我值得擁有的一切。」

- JOYCE BELL

2017年度ISABODY 修身挑戰賽
北美決賽入圍





有趣的 輔助性 鍛練項目！

事實

鍛練可以提升腦力

很明顯，保持活躍生活方式並參與健身活動的人有更高的工作效率。

來源：webmd.com



食譜

不可錯過的芒果奶昔

1顆芒果，切成小塊、½杯希臘優格、½茶匙薑黃粉、1勺香草口味的IsaLean® PRO 奶昔、½杯冰塊、½杯椰子水

在您的IsaBlender攪拌機內攪拌至均勻細膩。慢慢享用！

提示

投資購買一個心率監測器，以確保您在鍛練時達到燃燒脂肪的運動強度。通常情況下，燃脂範圍是您最大心率的60%至70%。

事實

睡眠與活力表現

最佳的活力表現與身體機能有賴於您睡眠的時間及品質。因此，請不要忽視您的睡眠！



食譜

花生醬蛋白球

食譜由CLAIR J.提供

½杯燕麥片、1勺香滑法式香草口味的IsaLean 奶昔、½杯花生醬、¼杯糙米糖漿、水。混合所有成分，若需要的話可酌量加水，直至混合均勻。揉成小球狀即可享用！

能去健身房是最好不過，但若這不適合您，沒有關係！您仍然可以在健身筆記中記下您的活動，無論是携犬遠足、參與體育活動，還是在店裡推著載有三個活潑好動小孩的購物車。無論是什麼形式，都請您記錄下來，以便觀察您在挑戰賽中精力與身體質素的提升。用主題標籤#IsaBody在社交媒體上分享您的活動。社群的鼓勵支持是推動您達成目標的另一個有力因素。

「所有的變化開始時都很
困難，身處其中時感到凌亂，
但最終都會有美好的結果。」

— ROBIN SHARMA

我的進程：



用Ionix[®] Supreme 生之源
開啟您的一天

事實：Ionix Supreme 生之源
旨在為細胞提供能量，
協助身體應對內在、外來，
以及壓力造成的各種影響。[†]

[†] 本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。



微笑！
拍一張進程照片。



Jim King
2017年度ISABODY 修身挑戰賽
北美亞軍

這個月我做到了...

全心投入
微笑
再接再厲

我在下個月的目標



JOSH BOETTNER的一天

2017年度ISABODY 修身挑戰賽 北美決賽入圍

早上4:45	起床,服用AMPED™ Power 能量啟動飲料及一份e+ 能量飲。一大清早便去健身房做運動。
早上5:15	飲用加了1勺IsaPro®至尊乳清蛋白的AMPED Fuel 能量補充劑,開始鍛鍊。
早上6:30	健身結束,開始我的第一餐:1勺IsaPro 至尊乳清蛋白、1勺AMPED recover 能量恢復飲料、1勺Ionic Supreme 生之源,以及 ½勺Cleanse for Life® 修身營養飲料。
早上7:00	在社交媒體上發表勵志帖文,對自己負責,也激勵他人。
早上7:05	帶著我的IsaLean PRO 奶昔及Isagenix 咖啡去上班。
早上8:00	到達公司,開始喝每天2加侖水中的24安士。*
早上11:00	當日第二餐:8安士火雞胸肉、7安士白飯、1湯匙椰子油、5安士毛豆、喜馬拉雅粉紅海鹽,以及綠茶熱飲。
晚上12:30	喝更多的水!我每天都在不停地喝水!
晚上3:00	在教學日即將結束時準備第三餐,即IsaLean PRO 奶昔、肉桂粉,以及Isagenix Greens™ 蔬菜營養素。
晚上4:15	回家與小孩一起玩耍!
晚上5:15	幫助小孩子做功課。
晚上5:45	幫助我的太太Jocelyn準備全家的晚餐。
晚上6:30	晚餐時間!第四餐有6安士的鮭魚、藜麥及菠菜、蘿蔓生菜,以及一份用巴薩米可醬汁調味的黃瓜與番茄沙拉。
晚上7:15	與Jocelyn及小寶貝在附近散步,回想一天的經歷。
晚上8:00	在我的社交媒體網頁上發表一篇關於轉變的帖文,幫助分享健康與財富帶來的福利。
晚上8:30	為年幼的小孩們讀書,一起祈禱,讓他們上床睡覺。
晚上8:45	準備我的第五餐 - 用1勺IsaPro至尊乳清蛋白、¾杯蛋清,肉桂粉,以及甜葉菊製成的蛋白鬆餅。攪拌均勻,煎熟,在加上一份IsaDelight 巧克力及1湯匙杏仁醬。
晚上9:00	主持Zoom雲端視訊會議,與我的Isagenix隊員進行跟進。

*飲水量不應超過每個人所需的份額。



食譜

漿果奶昔

2勺香滑草莓口味的Isalean 奶昔

1/2份條形包，或1勺多汁柳橙口味的AMPED Hydrate 補水活力飲料

1/2根中型香蕉

8安士水

適量冰塊

在IsaBlender攪拌機中打勻，
慢慢享用！

「動力幫助您起步。
習慣讓您持之以恆。」

— Jim Rohn

第7週

請在完成每一週時填選相應方框！

不要讓您的鍛煉變得枯燥無味！在本週嘗試一些新變化 - 無論是一項新的運動，還是更換跑步路線 - 換些花樣！每週觀看Facebook.com/Isagenix/Videos影片，從IsaBody 健身獲取健身的新想法！

健身新想法：

第8週

請在完成每一週時填選相應方框！

您的賽程即將過半！回想過去兩個月內所有了不起的變化，想像未來可能帶來的更多驚喜。您的努力已經獲得了回報，而這一切只會變得更好。請在下面寫下迄今為止，您在IsaBody 修身挑戰賽中最開心的時刻。

我最開心的IsaBody修身挑戰賽時刻：

記住 您最初的理由

「無論你的目標是什麼，
都要相信你的經歷。」

— RANDIE PETERS
2017年度ISABODY
修身挑戰賽
北美決賽入圍



Kathy及Randie Peters
2015及2017年度ISABODY 修身挑戰賽
北美決賽入圍



Katie Hill

2017年度ISABODY 修身挑戰賽
北美決賽入圍

進度小結

回想一下您在過去12週內取得的進展。與剛開始時相比，您取得了哪些進步？您當下的健身能力如何？

請參考第7頁，看看您取得了多大的進步。

跟蹤記錄您的進程。一分鐘內完成的次數...

	第1週	第8週	第12週
仰臥起坐			
伏地挺身			
波比跳			
深蹲			

在開始是次或任何其他健身計劃前，您都應該諮詢醫師或其他保健專業人士，以確保該計劃適合您。若您的醫師或保健專業人士不建議您進行此項健身計劃，請不要開始。若您在鍛練過程中的任何時候感到暈眩、頭暈、疼痛或呼吸急促，請立即停止，並在必要時尋求適當的醫療護理服務。



SAGENIX™

Whey Thins™

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

WHITE CHEDDAR

10g PROTEIN

10 PACKS x 0.9 OZ (25g) • NET WT. 8.9 OZ (253g)

食譜

WHEY THINS 乳清薄脆餅裹粉雞

3-4片雞胸肉

4包Whey Thins 乳清薄脆餅，壓碎

1杯麵粉

2隻雞蛋

2湯匙自選奶類

適量的鹽及胡椒

在碗裡將鹽、胡椒及麵粉混合搞伴。在另一隻碗裡將雞蛋及牛奶打勻。將雞肉蘸上麵粉混合物。再將其均勻地裹上蛋液。隨後在雞肉上蘸上Whey Thins 乳清薄脆餅碎片。在350度的烤箱內烘烤35-40分鐘，直至雞肉熟透。

「我們常常因為只盯著終點線而忘記欣賞一路的美景。」

— Dieter F. Uchtdorf

第10週

請在完成每一週時填選相應方框！

挑戰賽已歷時10週，您必定已面對了不少困難與挫折。寫下這其中的一些挑戰，以及您如何在一週當中克服它們。

我克服的挑戰：

成功 圓卷



花些時間來慶祝您在IsaBody 修身挑戰賽中取得的成就！
這可以是減重、達成健身目標，或是一週的健康飲食。
在最大的圓圈內寫下您最引以為豪的成就，以此類推。

1

2


3

4

5

6

7



將您選擇的生活方式照片放在這裡。

將您選擇的生活方式照片放在這裡。

將您選擇的生活方式照片放在這裡。


將您選擇的生活方式照片放在這裡。

將您選擇的生活方式照片放在這裡。

顯示生活方式的照片

用顯示生活方式的照片更生動地描繪您的IsaBody修身挑戰賽經歷。

- 額外的「賽前」照片/額外的「賽後」照片
- 展現活躍生活方式的照片
- 您開始IsaBody修身挑戰賽前的照片
- 家庭照片
- 幫助您描述IsaBody修身挑戰賽經歷的照片



任務並沒有減輕
但您變得
更強壯了

Myron及Laura Hyman

2017年度ISABODY 修身挑戰賽北美榮譽表揚
2017年度ISABODY 修身挑戰賽北美決賽入圍

每天都是一個 新起點。一個挫折 不會磨滅我的信心

成功的提示

不要拿自己與別人比較。
而是與昨天的您相比。



Peter Gibbenhuck
2017年度ISABODY 修身挑戰賽
北美決賽入圍

第11週

請在完成每一週時填選相應方框！

我們都是凡人，您在挑戰賽中多半已經歷了一些困難與挫折。但我們面對這些挫折的心態才是讓我們成為IsaBody 修身挑戰賽冠軍的關鍵！請記下本週中您遇到的困難，以及它們如何讓您變得更加堅強。

我如何變得更堅強：

**用IsaDelight®巧克力
抑制食慾**

事實：IsaDelight 巧克力最適於在深層淨化日中幫助您避免不健康的零食。



「挑戰是生活中的樂趣，
征服它們讓生活充滿意義。」

- JOSHUA J. MARINE

第12週

請在完成每一週時填選相應方框！

您看到了嗎？終點就在前方！您已經取得了這麼多的成就，但先別急著放慢腳步。
寫下您尚未完成的目標，以及您打算怎樣穿過終點線，繼續努力。

備註：



微笑！
拍一張進程照片。

外出 活動！

食譜

檸檬漿果奶昔

2勺香滑草莓IsaLean 奶昔、1塊冰凍檸檬汁、
1勺青檸口味的AMPED Hydrate
補水活力飲料、1/2杯冰凍漿果、8安士水

在您的IsaBlender攪拌機內攪拌至均
勻細膩。慢慢享用！



提示

珍惜清晨時光的人就掌握了一整天
— 每天早晨起床時做一組快速的伏
地挺身和/或仰臥起坐。



事實

睡眠與活力表現

您的身體在睡眠時進行修復，
以提高第二天的活力表現。

[www.breakingmuscle.com/
mobility-recovery/7-essential-
elements-of-rest-and-recovery](http://www.breakingmuscle.com/mobility-recovery/7-essential-elements-of-rest-and-recovery)

食譜

肉桂吐司香脆奶昔

2勺或1包天然香草口味的IsaLean®
PRO 奶昔、1/2根香蕉、1茶匙肉桂粉、
1湯匙花生醬、8安士水

在您的IsaBlender攪拌機內攪拌至
均勻細膩。慢慢享用！

事實

健身提升腦力

每天只需30分鐘的鍛煉即可大幅度提
升您的集中力與大腦功能。

[www.ncbi.nlm.nih.gov/
pmc/articles/PMC1470658/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1470658/)



Lauren Crider
2017年度ISABODY 修身挑戰賽
北美決賽入圍

進度小結

回想一下您在過去12週內取得的進展。與剛開始時相比，您取得了哪些進步？您當下的健身能力如何？

請參考第26頁，看看您取得了多大的進步。

跟踪記錄您的進程。一分鐘內完成的次數...

	第1週	第8週	第12週
仰臥起坐			
伏地挺身			
波比跳			
深蹲			

在開始是次或任何其他健身計劃前，您都應該諮詢醫師或其他保健專業人士，以確保該計劃適合您。若您的醫師或保健專業人士不建議您進行此項健身計劃，請不要開始。若您在鍛煉過程中的任何時候感到暈眩、頭暈、疼痛或呼吸急促，請立即停止，並在必要時尋求適當的醫療護理服務。

加倍努力 胸懷大志

我在下個月的目標



「我們征服的不是高山，
而是自我。」

– EDMUND HILLARY

第13週

請在完成每一週時填選相應方框！

或許您的夢想是成為下一個IsaBody 修身挑戰賽的大獎得主，或許您只是為全新的自己感到激動。請寫下您在完成IsaBody 修身挑戰賽後立即打算做的幾件事。

挑戰賽後我的生活：



Jim King及Lori King
2017年度IsaBody 修身挑戰賽北美亞軍，
及2015年度IsaBody 修身挑戰賽北美榮譽表揚

食譜

清涼淨化雪葩

食譜由Kathy L.提供

1勺天然濃郁漿果口味的Cleanse For Life 修身營養飲料粉

1/2勺Isagenix Fruits™ 水果營養素、
3安士水

4安士碎冰

在IsaBlender攪拌機中打勻，直至達到香滑雪葩的濃稠度。慢慢享用。



第14週

請在完成每一週時填選相應方框！

誰是那些在您的IsaBody 修身挑戰賽征途中幫助您的人？請記下那些在您最需要幫助時向您伸出援手的人，以及他們如何幫助您取得了成功。透過社交媒體、信件或一通電話向這些人表示感謝。

幫助我取得成功的人：



HELEN COSTA-GILES的一天

2017年度ISABODY 修身挑戰賽 北美大獎得主

早上3:30	起床,刷牙,服用一份e+™ 能量飲
早上4:00	管理我所在社區的鍛練團隊。
早上5:00	第一餐: IsaLean 奶昔、Isagenix Greens 蔬菜營養素、Complete Essentials™ Daily Pack 全面核心每日套裝、Natural Accelerator™ 燃脂修身膠囊,加上1杯 Isagenix 咖啡。
早上5:15	在社交媒體上發表鼓勵及認可帖文。
早上5:35	幫助小孩做好一天的準備。
早上6:00	將我的運動包、工作包,還有我了不起的老公替我準備的餐點放進車裡。
早上6:20	開車送小孩上托兒所,一邊慢慢享用我的Ionic Supreme 生之源熱茶,一邊聽小孩分享他們的每日生活點滴、成果和目標。
早上6:45	到達健身房,服用一份AMPED Power 能量啟動飲料,完成我的第二次健身(每週2-3次)。
早上7:00	在鍛練的同時參與我的Isagenix團隊通話。
早上7:30	第二餐: IsaLean PRO 奶昔及AMPED recover 能量恢復飲料。
早上7:35	洗個澡,準備上班。
早上8:30	到達辦公室,在辦公桌上準備一加侖的水。
早上10:00	第三餐: 3安士鮭魚及酪梨醬配米糕。
晚上1:00	午間休息,第四餐: 焦烤白魚配蘆筍。
晚上1:10	登入我的個人電腦,參與團隊培訓,或與Isagenix客戶及隊員們跟進。
晚上4:00	第五餐: 享用一份輕食: 鷹嘴豆泥及蜜糖豆。
晚上6:00	到幼兒園接小孩。我總是期待著兒子們給我的擁抱,還有聽他們告訴我他們的目標。
晚上6:30	一邊陪小兒子玩,一邊幫助大兒子做功課。
晚上7:00	第六餐: 由火雞肉、糙米及黑豆製成的碗式捲餅。
晚上7:30	幫小孩洗澡並做好睡前的準備
晚上8:00	Isagenix培訓!
晚上9:00	因為我與老公的工作班次正好相反,透過簡訊與他聯絡。
晚上10:00	使用Sleep Support & Renewal™ 睡眠輔助噴霧,服用IsaFlush 舒暢膠囊, Brain Boost & Renewal™ 健腦修復膠囊及12安士杏仁奶。在寂靜中冥想反思,從日間的喧嘩中安靜下來。

食譜

不含乳製品的巧克力 冰淇淋

2根冰凍香蕉

1/2包濃郁巧克力口味的非乳製
IsaLean 奶昔

1/4杯無糖腰果或杏仁奶

1湯匙無糖可可粉

將香蕉、非乳製IsaLean 奶昔、腰果或杏仁奶，以及可可粉放入您的IsaBlender攪拌機，攪拌1-2分鐘。

將混合物移入冷凍櫃，放置1小時。
慢慢享用！



第15週

請在完成每一週時填選相應方框！

您馬上就要完成IsaBody修身挑戰賽了！您在最後兩週內還有哪些短期的目標？請將它們寫在下面。

短期目標：

即將到達終點...只剩下一個星期了！

第16週

請在完成每一週時填選相應方框！

衝刺時間！這既是挑戰賽的最後幾天，也是健康快樂生活方式的新起點。在IsaBody 修身挑戰賽即將結束之際，請回顧過去的16週，並寫下您最珍貴的回憶。

我最珍貴的回憶：



第16週尺寸

腰圍

手臂圍

大腿圍

臀圍

體重



挑戰賽 圓滿結束！

看看鏡子裡全新的自己！無論您是減掉了脂肪，強化了肌肉，還是培養了更健康的生活方式，您都是IsaBody 修身挑戰賽的靈感與動力。

旅途並不止於此。這只是您在Isagenix生活方式的開始，在這裡您可以嘗試體重管理、能量、活力表現、抗衰老，以及財富創造，為您的健康生活方式尋找新的解決方案。

您可以透過另一輪IsaBody 修身挑戰賽繼續向新目標努力。重新開始並完成下一輪的IsaBody 修身挑戰賽對您來說只是輕而易舉！在您的個人發展中心註冊，用您這一輪的「賽後」照片作為您新挑戰賽的「賽前」照片！



將您的「賽後」
照片放在這裡。

將您選擇的第
二張「賽後」
照片放在這裡。

保存這本筆記

這裡收納了寶貴的想法、回憶及目標，
可以在您下一次IsaBody 修身挑戰賽
中幫助您！



開始 完成 再接再厲

現在就在您的個人發展中心註冊！
ISABODYCHALLENGE.COM