

Un guide **simple** pour améliorer votre santé

Solutions de **Gestion du poids**





Bienvenue chez Isagenix !

Au nom des centaines de milliers d'utilisateurs de produits Isagenix convaincus partout dans le monde, nous vous félicitons d'avoir décidé d'intégrer un programme susceptible de transformer votre santé.

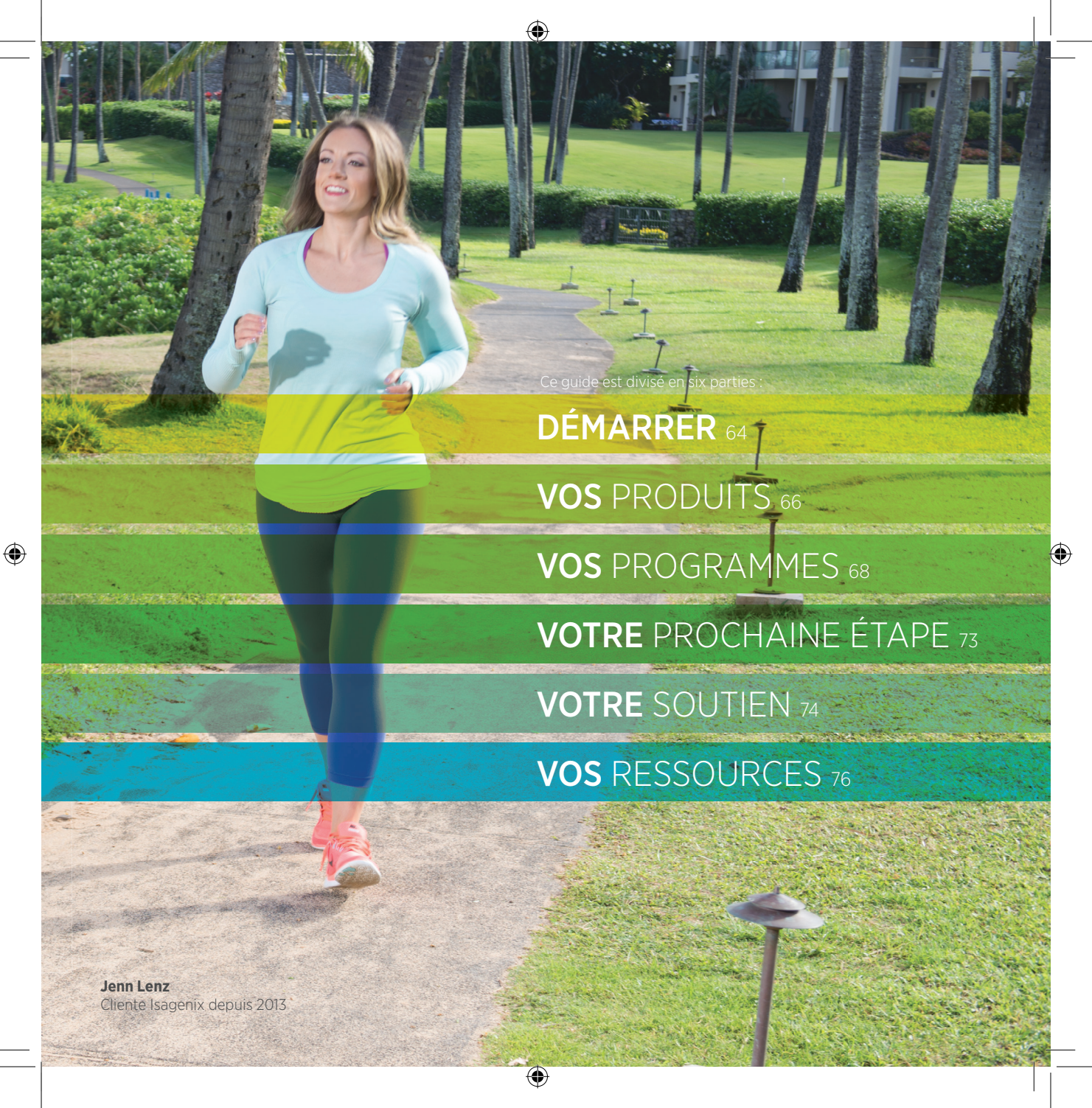
Ce guide a été spécialement conçu pour vous aider à obtenir le succès escompté. Il est simple, facile à lire, a été élaboré par des experts et a déjà servi à bon nombre de personnes comme vous qui ont atteint leurs objectifs et adopté un mode de vie plus sain qu'elles conserveront tout au long de leur existence.

Notre objectif est de vous amener à prendre votre santé en main et vous apprendre à intégrer ces produits nutritionnels et des habitudes alimentaires saines au quotidien. En lisant ce guide, vous découvrirez les nombreux outils que nous avons mis en place afin de vous épauler. Si vous avez la moindre question au sujet d'un produit, n'hésitez pas à contacter votre Service Clients local ou à visiter notre site Web à l'adresse Isagenix.com.

À votre succès !

Jim, Kathy et Erik Coover
Gérants d'Isagenix





Ce guide est divisé en six parties :

DÉMARRER 64

VOS PRODUITS 66

VOS PROGRAMMES 68

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE 73

VOTRE SOUTIEN 74

VOS RESSOURCES 76

Jenn Lenz

Cliente Isagenix depuis 2013

DÉMARRER

- Définir vos objectifs
- S'engager à atteindre ses objectifs
- Prendre une photo de vous
- Prendre vos mesures

Votre Déclaration d'engagement personnels & ma vision vous aidera à consolider vos engagements et à identifier les membres de votre Équipe de soutien. Elle constitue l'une des plus importantes étapes de la phase de démarrage, donc prenez votre temps et réfléchissez bien.

DÉCLARATION DE MES ENGAGEMENTS PERSONNELS & MA VISION

Je soussigné(e), _____, m'engage à transformer radicalement mon état de santé et mon mode de vie. Je souhaite atteindre et maintenir mon poids de forme de _____ en perdant _____ kilos tout en renforçant ma masse musculaire.

Mon « Pourquoi »

Je sais que si je réussis, ma santé et ma qualité de vie en général s'en trouveront améliorées et j'atteindrai mes objectifs en termes de poids. Je m'épanouirai un peu plus chaque jour à mesure que je me rapproche de mon objectif, car je serai en mesure de

Mon Équipe de soutien

Mon Parrain est _____. Mon Parrain est là non seulement pour me soutenir, m'encourager et me donner des conseils, mais également pour répondre à mes questions et me guider tout au long de mon parcours vers un nouveau mode de vie, plus sain.

Je m'entourerai de personnes positives qui me soutiendront et comprendront à quel point le Programme Isagenix est important pour moi. Mon Équipe de soutien compte :

Signature : _____ Date : _____

Signature du Parrain : _____ Date : _____



L'image présentée l'est uniquement à des fins de marketing.



Laura Hallett

Cliente Isagenix depuis 2017
Grand gagnant du prix IsaBody
Royaume Uni 2017



DÉFIS
RELEVÉS : 1

**SOLUTION ISAGENIX
UTILISÉE :
GESTION DU POIDS**

VOTRE SUCCÈS COMMENCE ICI.

- 1** Il est important de perdre du poids, mais perdre des centimètres, c'est bien aussi. Prenez vos mesures et suivez votre progression grâce à notre tableau de suivi de mesures (voir en page 78). Ne vous concentrez pas uniquement sur le chiffre affiché par la balance, mais plutôt sur votre ressenti et la façon dont vous vous sentez dans vos vêtements.
- 2** Partagez les objectifs que vous avez identifiés dans votre Déclaration d'engagement personnels & ma vision avec les membres de votre Équipe de soutien et invitez-les à vous épauler dans le cadre de votre processus de transformation. Demandez à votre Sponsor comment vous pouvez être rémunéré(e) en partageant les produits Isagenix avec d'autres.
- 3** Suivez le calendrier mensuel et le planificateur des Shake Days et des Cleanse Days¹ en pages 70 et 71 pour vous rappeler à quel moment prendre chacun des produits.
- 4** Achetez des aliments sains et prévoyez des repas savoureux. Limitez les tentations en éliminant les aliments et les encas non sains qui sont à la maison, y compris les sodas, les collations sucrées et les aliments riches en calories. Reportez-vous aux astuces de planification des repas en page 72.
- 5** Lisez votre Déclaration d'engagement personnels & ma vision tous les jours.
- 6** Prenez part au Challenge IsaBody® pour booster votre transformation et gagnez un bon produit de 165 €. En savoir plus sur IsaBodyChallenge.com.

¹ Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.

Les résultats en termes de perte de poids et de mode de vie décrits dans cette publication peuvent varier en fonction du niveau d'efforts fournis, du respect d'un régime alimentaire aux calories contrôlées et de la constitution physique. Ces résultats ont été obtenus lorsque les produits Isagenix ont été intégrés dans le cadre d'un mode de vie sain qui comprend de l'exercice régulier, un contrôle approprié des portions et une alimentation variée et équilibrée afin d'atteindre les objectifs souhaités. Il est recommandé aux personnes enceintes, qui allaitent ou qui ont des problèmes de santé de consulter un médecin avant d'utiliser les produits Isagenix ou de procéder à tout autre changement de régime alimentaire.

VOS PRODUITS

Ce qui rend Isagenix unique, c'est son approche sans compromis en matière de formulation de produits ainsi que ses programmes de solutions pratiques.

Prenez un peu de temps pour découvrir les produits à la fois nutritionnels et délicieux que vous allez tester.

1. IsaLean™ Shake

IsaLean Shake est un substitut de repas équilibré qui fournit des protéines de lactosérum et de lait, des glucides essentiels, des matières grasses, des vitamines et des minéraux.

2. IsaLean™ Shake Plant Based

IsaLean Shake est une boisson équilibrée sans lactose à base de plantes qui fournit des protéines végétales, des glucides essentiels et des matières grasses.

3. IsaLean™ Bar

Une délicieuse barre hautement protéinée pour vous aider à maintenir une vie saine même lors de vos déplacements.

4. Nourish for Life™

Nourish for Life est une boisson naturelle au goût de baies contenant un mélange de vitamines B qui entretient les fonctions de l'organisme¹, permet de réduire les coups de pompes et la fatigue² et contribue au bon fonctionnement du métabolisme énergétique³. Vous pouvez utiliser Nourish for Life pour une redynamisation au quotidien. Ce produit est également un composant essentiel des Cleanse Days⁴.

5. Ionix® Supreme

Un tonique quotidien à base de plantes qui contribue à votre bien-être général.

6. Whey Thins™ et Harvest Thins™

Des encas savoureux et riches en protéines sous la forme de packs individuels de 100 kcal très pratiques !



7. IsaPro®

Une boisson hautement protéinée qui contient 18 grammes de protéines de lactosérum non dénaturées.

8. IsaDelight™

Pour se faire plaisir sans culpabilité, des chocolats emballés individuellement qui contiennent du the vert, des acides aminés et des vitamines B.

9. Isagenix Snacks™

Une collation nutritive de la taille d'une bouchée conçue pour soutenir le métabolisme entre les repas et durant les Cleanse Days⁴.

10. e-Shot™

Un shot pratique contenant de la caféine naturelle à base de plantes.

11. AMPED™ Hydrate

Une boisson pour sportifs hydratante et rafraîchissante, enrichie à l'aide d'un complexe de vitamines C et B et d'un mélange de carbohydrate-électrolyte unique.⁵

12. IsaMove™

Un complément à prendre tous les jours au coucher, qui vous apporte 200 mg de magnésium, du psyllium et de la menthe poivrée. Le magnésium soutient les fonctions naturelles de votre corps⁶ pendant la nuit.

13. Thermo GX™

Un complément alimentaire quotidien qui contient du chrome et de la niacine pour aider le métabolisme de votre corps et favoriser la production d'énergie.⁷ De plus, il contient du poivre de Cayenne et du the vert.

- 1 Les vitamines B6 contribuent au fonctionnement normal des systèmes nerveux, psychologique et immunitaire. La riboflavine (B2) contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de la vision. La thiamine contribue au fonctionnement normal du cœur.
- 2 Les vitamines B [B6, B12 et niacine (B3)] aident à réduire les coups de pompe et la fatigue.
- 3 La vitamine B12 contribue au bon fonctionnement du métabolisme énergétique.
- 4 Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.
- 5 La solution de carbohydrate-électrolyte contribue au maintien de l'endurance lors d'un exercice prolongé et améliore l'absorption de l'eau pendant l'exercice.
- 6 Contient du magnésium, qui contribue au bon fonctionnement du métabolisme énergétique, au fonctionnement du système nerveux, de la fonction musculaire et de la synthèse protéinique.
- 7 Contient de la niacine et du chrome. La niacine contribue au bon fonctionnement du métabolisme énergétique. Le chrome contribue à la régulation du métabolisme des macronutriments.

7



8



9



10



11



12



13



L'image présentée l'est uniquement à des fins de marketing.

VOS PROGRAMMES

Isagenix propose toute une gamme de Programmes Gestion du Poids Chacun de ces programmes est une combinaison de Shake Days et de Cleanse Days¹, qui soutiennent votre corps à mesure que vous progressez.



L'Ultimate Pack

L'Ultimate pack contient une grande variété de produits dont la combinaison vous aidera à atteindre vos buts. Il comprend notre programme 30 jours phare, ainsi que des bonus à essayer et à partager avec vos amis, votre famille ou de nouveaux clients.

- Vous aide à garder une alimentation saine au quotidien
- Mélangez vos saveurs IsaLean™ Shake préférées
- Inclut une adhésion annuelle gratuite
- Inclut des coupons événement valables un an
- Inclut des accessoires Isagenix : IsaBlender™ et IsaShaker™

Le pack comprend :

4 IsaLean™ Shakes (toute saveur) *, **1** IsaLean™ Bar (Chocolat Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** Ionix Supreme®, **2** Whey Thins™ (Cèdre blanc) or Harvest Thins™ (Piments doux thaïlandais) *, **1** IsaPro® (Vanille), **1** IsaDelight™ box (toute saveur), **1** Isagenix Snacks™ (toute saveur) *, **2** e-Shot™ (6 doses), **1** AMPED™ Hydrate (Orange Juteuse), **1** IsaMove™, **1** Thermo GX™, **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, **1** guide système, €60 coupon événement, et une adhésion annuelle gratuite pour un an

¹ Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.



Pack Premium Gestion du Poids

Le Pack Premium Gestion du Poids vous aidera à atteindre vos objectifs santé. Il inclut le Programme 30 jours Perte de Poids et d'autres produits complémentaires pour vous aider à tenir vos objectifs et vos habitudes alimentaires, et de nombreux bonus à partager avec votre famille et vos amis.

Le Programme comprend :

- 4 IsaLean™ Shakes (toute saveur) *
- 1 IsaLean Bars (Chocolate Decadence),
- 2 Nourish for Life™, 1 Ionix* Supreme,
- 1 boîte IsaDelight™ (toute saveur),
- 1 Isagenix Snacks™ *, 1 e-Shot™ (6 doses),
- 1 IsaMove™, 1 Thermo GX™, 1 IsaBlender,
- 1 IsaShaker



Programme 30 jours Perte de Poids

Spécialement conçu pour vous aider à démarrer votre régime et atteindre vos objectifs grâce à une alimentation quotidienne équilibrée.

Le Programme comprend :

- 4 IsaLean™ Shakes (toute saveur) *
- 2 Nourish for Life™, 1 Ionix* Supreme,
- 1 Thermo GX™, 1 Isagenix Snacks™ *,
- 1 IsaMove™, 1 IsaShaker

* Le prix du pack dépend de la sélection de produits.

L'UTILISATION DE VOTRE PROGRAMME GESTION DU POIDS EST UN JEU D'ENFANT.

ASTUCE

Lors de vos déplacements, rien de mieux que les **IsaLean™ Bar³** pour faire une pause ! Pourquoi ne pas en prendre une moitié dans la matinée ou dans l'après-midi pour éviter de vous jeter sur le chocolat ?

ASTUCE

Hydratez-vous tout au long de la journée pour soutenir les fonctions naturelles de votre corps. Nous recommandons de boire au moins huit verres de 235 ml d'eau par jour. Si vous faites de l'exercice, assurez-vous de vous réhydrater et remplacez les électrolytes perdus grâce à des produits comme AMPED Hydrate².

SHAKE DAYS

Pour un programme réussi, **remplacez vos repas traditionnels par 2 IsaLean Shakes** par jour et savourez 1 repas santé de 400 à 600 kcal pour le déjeuner et le dîner.¹

PETIT DÉJEUNER

1 IsaLean Shake
1 gélule Thermo GX
1 portion de Ionix Supreme

DANS LA MATINÉE (facultatif, voir ci-dessous)

DÉJEUNER

1 IsaLean Shake
1 gélule Thermo GX

DANS L'APRÈS-MIDI (facultatif, voir ci-dessous)

DÎNER

Repas nutritionnellement équilibré de 400-600 kcal
1-2 gélules IsaMove avant le coucher

OPTIONS ENCAS

1 sachet de Whey Thins ou Harvest Thins²
½ IsaLean Bar³
1 portion de e-Shot³
1 portion de AMPED Hydrate²
4-6 Isagenix Snacks
1 fruit

Reportez-vous à la page 72 pour obtenir des conseils repas. Les portions facultatives et les articles complémentaires listés ci-dessous ne sont pas inclus dans votre Programme Isagenix, comme bon nombre des options encas, et doivent être achetés séparément.

- 1 Pour la gestion du poids, remplacez un repas par un IsaLean Shake et prenez deux repas santé de 400 à 600 kcal par jour.
- 2 Ce produit n'est pas inclus dans le Programme 30 jours Perte de Poids ou dans le Pack Premium Gestion du Poids et doit être acheté séparément.

CLEANSE DAYS⁴

Régalez-vous avec 118 ml de Nourish for Life 4 fois par jour, avec des en-cas et liquides entre les repas pour vous assurer une bonne hydratation.

PETIT DÉJEUNER

118 ml de Nourish for Life
1 portion de Ionix Supreme
1 gélule Thermo GX

DÉJEUNER

118 ml de Nourish for Life

DANS L'APRÈS-MIDI

118 ml de Nourish for Life

SOIRÉE

118 ml de Nourish for Life
1-2 gélules IsaMove avant le coucher

À SAVOURER

4-6 Isagenix Snacks répartis dans la journée

AU CHOIX

Jusqu'à 2 encas par jour parmi les choix ci-dessous. 1 dans la matinée et 1 en fin de journée.

OPTIONS ENCAS

1-2 IsaDelight (deux délicieuses saveurs au choix)³
¼ de pomme ou poire
1 portion de AMPED Hydrate (en cas d'exercice)²
1 portion de e-Shot³
1 sachet de Whey Thins ou de Harvest Thins au courant de la journée²

- 3 Ce produit n'est pas inclus dans le Programme 30 jours Perte de Poids et doit être acheté séparément.

- 4 Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de detoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.a

Ces calendriers peuvent vous aider à suivre votre Programme. Pour déterminer quelle option Cleanse Day⁴ vous convient le mieux ou pour créer votre propre calendrier, reportez-vous à la page 79.

PACK PREMIUM OU PROGRAMME 30 JOURS PERTE DE POIDS : OPTION A – 1 CLEANSE DAY ⁴ PAR SEMAINE						
Jour 1 S**	Jour 2 S**	Jour 3 C	Jour 4 S	Jour 5 S	Jour 6 S	Jour 7 S
Jour 8 S	Jour 9 S	Jour 10 C	Jour 11 S	Jour 12 S	Jour 13 S	Jour 14 S
Jour 15 S	Jour 16 S	Jour 17 C	Jour 18 S	Jour 19 S	Jour 20* S	Jour 21 S
Jour 22 S	Jour 23 S	Jour 24 C	Jour 25 S	Jour 26 S	Jour 27 S	Jour 28 S
Jour 29 S	Jour 30 S					

PACK PREMIUM OU PROGRAMME 30 JOURS PERTE DE POIDS : OPTION B – CLEANSE DAYS ⁴ CONSÉCUTIFS						
Jour 1 S**	Jour 2 S**	Jour 3 C	Jour 4 C	Jour 5 S	Jour 6 S	Jour 7 S
Jour 8 S	Jour 9 S	Jour 10 C	Jour 11 C	Jour 12 S	Jour 13 S	Jour 14 S
Jour 15 S	Jour 16 S	Jour 17 S	Jour 18 S	Jour 19 S	Jour 20* S	Jour 21 S
Jour 22 S	Jour 23 S	Jour 24 S	Jour 25 S	Jour 26 S	Jour 27 S	Jour 28 S
Jour 29 S	Jour 30 S					

* Pour être sûr(e) d'avoir suffisamment de produits pour le mois suivant, optez pour Autoship.
Pour plus de détails, veuillez contacter votre Parrain.

** Deux Shake Days sont recommandés avant votre premier Cleanse Day. Les Shake Days préparent votre corps afin de renforcer les effets de détoxification. Veuillez noter que vous ne devez jamais dépasser deux jours consécutifs de Cleanse Days.

S = Shake Day **C** = Cleanse Day

LE PLAT PRINCIPAL

Lorsque vous ne remplacez pas un repas par un délicieux IsaLean Shake, il est important d'avoir un repas nutritif équilibré de 400-600 kcal. Ce repas devrait avoir la juste mesure de protéines, d'hydrates de carbone et de graisse, et devrait être riche en divers types de vitamines et minéraux. Suivez les suggestions ci-dessous pour préparer un repas sain, facile et délicieux.

MATIÈRES GRASSES

Il est essentiel d'inclure des matières grasses dans votre régime alimentaire ; mais, tous les types de gras sont riches en calories et doivent donc être limités. Les gras insaturés sont plus sains et proviennent généralement des plantes.

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de tournesol
- Pâte à tartiner allégée



PROTÉINES

Quel que soit votre objectif, les protéines sont essentielles pour chaque cellule du corps. Les protéines fournissent des acides aminés, dont certains ne peuvent pas être produits par votre corps et doivent donc provenir de votre alimentation. Les protéines favorisent la croissance et la réparation musculaire.

- Poisson blanc, par exemple aiglefin, plie
- Poisson huileux, par exemple maquereau, saumon
- Produits laitiers allégés en matières grasses
- Haricots secs et légumineuses
- Volaille
- Viande de porc
- Bœuf/agneau
- Œufs
- Lentilles

MICRONUTRIMENTS

Les vitamines et les minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de votre corps et à votre santé. Les fruits et les légumes sont une source majeure de beaucoup de vitamines et de minéraux, ils devraient donc être inclus dans vos repas. Faites l'effort d'inclure différents fruits et légumes tout au long de la semaine. Il existe également de nombreux micronutriments dans d'autres groupes alimentaires, il est donc important d'avoir une alimentation équilibrée, comme le montre ce modèle.

- Fruits et légumes frais, congelés, séchés et en conserve, par exemple : melon, banane, baies, tomate, brocoli, maïs doux
- Fruits et légumes inclus dans les repas, par exemple : soupes, ragoûts

FÉCULENTS ET GLUCIDES

Les glucides sont la source de vigueur préférée du corps et fournissent de l'énergie pour les activités quotidiennes et les fonctions corporelles. Les féculents peuvent également fournir des fibres qui sont importantes pour la santé digestive.

- Pommes de terre
- Riz
- Grains entiers, exemple : quinoa
- Céréales pour petit déjeuner

AVANT

Jonathan Bridges

Client Isagenix depuis 2017
Finaliste Challenge IsaBody
Royaume Uni 2017



DÉFIS
RELEVÉS : 1

SOLUTION ISAGENIX UTILISÉE : GESTION DU POIDS

Pour en savoir plus sur le
Challenge IsaBody, consultez
le site IsaBodyChallenge.com.

VOTRE OPPORTUNITÉ

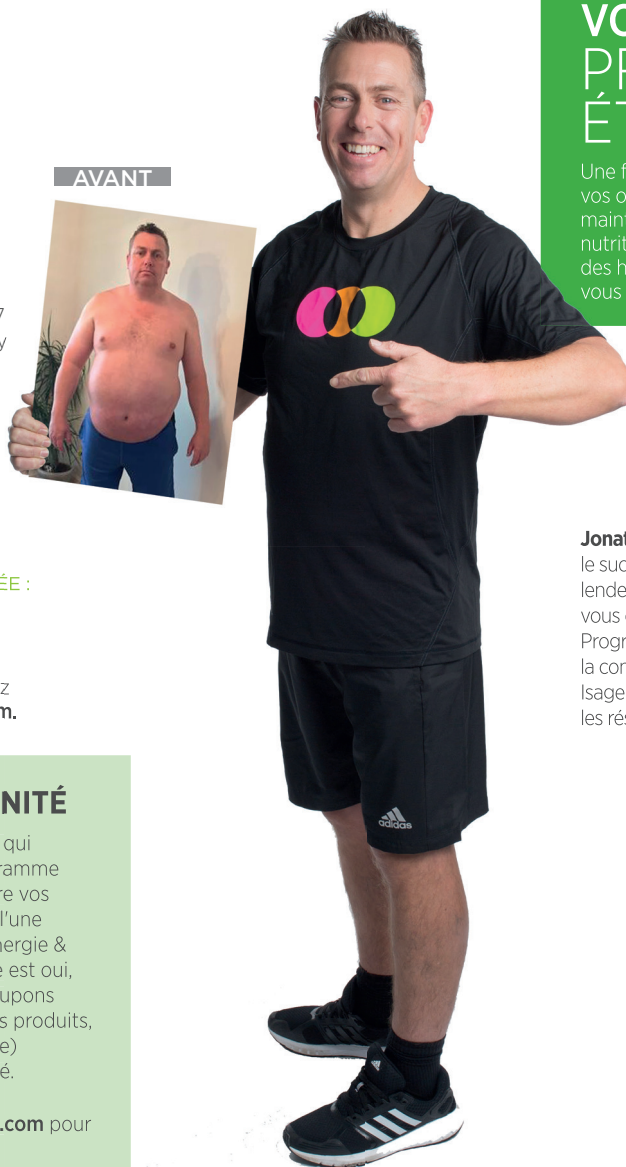
Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait bénéficier du programme qui vous a permis d'atteindre vos objectifs ? Ou peut-être de l'une de nos solutions uniques Énergie & performance ? Si la réponse est oui, vous pouvez gagner des coupons produit si vous partagez nos produits, voire même être rémunéré(e) et créer votre propre activité.

Visitez le site Web Isagenix.com pour en savoir plus.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Une fois que vous avez atteint vos objectifs, vous voulez les maintenir ! En intégrant des produits nutritionnels Isagenix et en adoptant des habitudes alimentaires saines, vous tiendrez le cap.

Jonathan est la preuve vivante que le succès ne se bâtit pas du jour au lendemain. Pour atteindre vos objectifs, vous devrez peut-être utiliser plus d'un Programme Isagenix, mais avec de la constance et de la détermination, Isagenix peut vous aider à obtenir les résultats escomptés !



VOTRE SOUTIEN

Nous savons qu'un nouveau régime implique d'importants sacrifices. Vous aurez donc besoin de toute l'aide qui pourra vous être apportée pour atteindre vos objectifs en matière de gestion du poids dans un laps de temps raisonnable.

UNE COMMUNAUTÉ DE SOUTIEN

Nous aidons nos clients grâce à des outils et des ressources en ligne, ainsi que par l'intermédiaire du Challenge Isabody®.

Challenge Isabody®

Intégrez la communauté IsaBody™ pour bénéficier d'un soutien, de motivation et vous aider à tenir le coup. Inscrivez-vous dès maintenant au Challenge IsaBody, un défi de transformation totale de 16 semaines, et bénéficiez du soutien d'un réseau de personnes qui aiment les produits Isagenix et sont là pour vous aider à atteindre vos objectifs. Relevez le défi et gagnez un coupon produit de 165 € et bien d'autres prix fabuleux. En savoir plus sur **IsaBodyChallenge.com**.

OUTILS & RESSOURCES EN LIGNE

Isagenix a mis en place une bibliothèque d'outils en ligne en pensant à vous et à vos objectifs. Nous vous encourageons à visiter nos sites Web et à découvrir les nombreux outils qui vous permettront de mieux comprendre notre culture, nos produits et notre philosophie en matière de santé et de bien-être.

Isagenix.com est notre site Web mondial. Vous y trouverez de nombreuses informations au sujet de l'entreprise et de nos produits, vous pourrez effectuer des achats en ligne et vous connecter à votre Back Office.

EU.IsaFYI.com est une véritable mine d'informations. Vous y trouverez les dernières actualités et mises à jour Isagenix, des informations au sujet des produits, des Success Stories, des promotions et les détails sur nos programmes.

IsagenixBusiness.com est le système de formation commerciale officiel d'Isagenix. Sur ce site, vous apprendrez comment être rémunéré(e) pour partager les produits Isagenix avec d'autres et bien plus encore !

StartYourLife.com est un site qui regroupe une équipe passionnée, en pleine croissance, de jeunes âgés de 18 à 35 ans désireux de mener une vie trépidante et d'aider les autres à en faire de même.



Retrouvez Isagenix sur Facebook. Rejoignez notre communauté mondiale d'utilisateurs Isagenix.

Rencontrez des milliers de personnes qui, comme vous, ont réussi à atteindre leurs objectifs et profitent d'un mode de vie sain. Vous pouvez même être source d'inspiration pour les autres personnes qui suivent le même parcours que vous.

ASTUCES POUR RÉUSSIR

Fixez des objectifs réalistes. La plupart des gens ne perdent pas de poids en quelques jours. Donc, rappelez-vous que cela peut prendre un peu de temps avant de parvenir à atteindre vos objectifs. Ce n'est pas une course ! Il s'agit d'adopter un mode de vie sain.

Programmez des Cleanse Days¹ qui vous conviennent. Si vous le faites lors d'une journée chargée, vous ne penserez pas à grignoter.

Buvez suffisamment d'eau pour maintenir votre hydratation.

Réduisez le grignotage à l'aide d'une alimentation équilibrée. Utilisez tous vos produits Isagenix selon les recommandations afin de vous assurer que votre corps bénéficie de tous les nutriments essentiels au quotidien.

Faites davantage d'exercice pour faciliter la perte de poids. Pas besoin de vous lancer dans un marathon ; il vous suffit par exemple de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur pour bouger un peu plus.



¹ Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site Isagenix.com.

CLEANSE DAYS¹ À L'HONNEUR

Q. Qu'est-ce qu'un Cleanse Day ?

A: Un Cleanse Day Isagenix est une forme de jeûne nutritionnel qui aide votre corps à démarrer une cure de detox. Le Jeûne intermittent est le terme utilisé pour une routine alimentaire incluant une abstinence de nourriture et repas normaux, durant un ou deux jours par semaines ou par mois. Il y'a une recherche grandissante qui prouve les bienfaits de ce mode de vie pour la perte de poids et la santé générale⁽²⁻⁴⁾.

Isagenix construit sa science en se basant sur le jeûne en offrant un support nutritionnel grâce au Nourish for life et aux autres outils de support Cleanse Day comme Isagenix Snacks and IsaDelight qui vous apporteront de l'énergie sans augmenter votre quantité en calories.

Q. Je viens de compléter les deux Cleanse Day d'affilé et je souhaiterais faire plus! Puis-je continuer de compléter un Cleanse Day afin de maximiser ma réussite ?

A: Nous sommes ravis de savoir que vous appréciez votre Cleanse Day, mais ne cherchez pas à dépasser vos limites. Rappelez-vous qu'il est recommandé d'inclure un Cleanse Day par semaine. Vous pouvez choisir de programmer jusqu'à deux Cleanse Day consécutifs mais vous ne devez pas dépasser cette limite, par semaine. Nous vous recommandons également de ne pas dépasser Cleanse Day par mois.

Q. Dois-je programmer un Cleanse Day si j'ai l'intention de faire de l'exercice ?

A: Oui, vous pouvez faire de l'exercice tout en suivant le calendrier de Cleanse Days recommandé dans le cadre de votre Programme Isagenix. Toutefois, du fait du faible apport en calories durant les Cleanse Days, nous vous conseillons de programmer les Cleanse Days les « jours de repos » de votre entraînement hebdomadaire. Si vous voulez faire de l'exercice durant les Cleanse Days, faites-le avec modération et prenez AMPED Hydrate, IsaDelight et Isagenix Snacks pour vous aider à tenir tout au long de la journée. Il peut également s'avérer utile de se coucher plus tôt lors des Cleanse Days pour éviter le grignotage en soirée.

1. Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site isagenix.com.
2. Klempe MC, Kroeger CM, Bhutani S, Trepanowski JF, Varady KA. Intermittent fasting combined with calorie restriction is effective for weight loss and cardio-protection in obese women. *Nutr J*. 2012 Nov 21;11:98.
3. Harvie MN, Pegington M, Mattson MP, Frystyk J, Dillon B, Evans G, Cuzick J, Jebb SA, Martin B, Cutler RG et al. The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial in young overweight women. *Int J Obes (Lond)* 2011;35:714-27.
4. Heilbronn LK, Smith SR, Martin CK, Anton SD, Ravussin E. Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism. *Am J Clin Nutr*. 2005 Jan;81(1):69-73.

CONSEILS POUR LES CLEANSE DAYS¹

1. COMMENCEZ PAR UNE JOURNÉE SHAKE

Un minimum de deux journées shake doivent être effectuées avant un Cleanse Day. Lorsque vous maîtrisez les journées shake, vous serez prêt à effectuer un Cleanse Day.

2. APPUYEZ-VOUS SUR VOS OUTILS

Isagenix propose une variété de produits pour vous aider durant votre Cleanse Day. Certes nous vous recommandons de suivre le guide pour effectuer votre Cleanse Day mais vous avez tout aussi bien la possibilité de faire des ajustements si besoin. Les besoins et expériences diffèrent selon les personnes.

3. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Comme vous consommez moins de calories durant un Cleanse Day, vous pouvez vous sentir plus fatigué que d'habitude. Levez le pied et assurez-vous d'être bien hydraté, et de prendre votre Cleanse Day snack.

4. SE COUCHER TÔT

Se coucher tôt durant un Cleanse Day peut éviter les envies de grignotage tardives.

FAQ

Q: Je suis nerveux de commencer! Comment puis-je rester regulier(e)?

A: Soutien! Soutien! Soutien ! Vous realiserez que cette aventure est plus facile lorsque vous êtes entouré. Vous pouvez rejoindre le Isabody Challenge®, où vous aurez la possibilité de faire partie d'une importante communauté de personnes qui partagent la même aventure. Nous sommes tous la pour s'entraider ! Pour plus d'information dirigez vous vers IsaBodyChallenge.com.

Q: À quoi dois-je m'attendre lors des premiers jours de mon parcours ?

A: Lors de la première semaine, écoutez votre corps et comprenez bien qu'il s'agit de la première étape d'une transformation. En consommant les produits nutritionnels Isagenix, étayés par la science, vous donnerez à votre corps ce dont il a besoin. Les produits vous aideront à vous préparer pour un programme de gestion du poids efficace. Si vous suivez votre programme selon les instructions, vous devriez commencer à observer des résultats et à sentir la différence.

Q: Si je suis fatigué(e) ou si j'ai mal à la tête, dois-je poursuivre mon Programme ?

A: La fatigue et les maux de tête sont souvent le signe que votre corps n'est pas suffisamment hydraté ou que le taux de sucre dans le sang est trop faible. Prenez une collation saine et restez bien hydraté(e). Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

Q: Comment puis-je etre créatif avec mes Isalean Shakes ?

A: C'est facile! Essayez d'ajouter des fruits, des épices comme de la cannelle ou des produits Isagenix comme le AMPED Hydrate. Gardez à l' esprit que customizer votre Isalean Shake peut augmenter votre apport en calories.

Q. Je suis tres actif(ve) et j'ai progressivement augmenter mes entrainements durant mon programme. Dois-je manger plus si j'ai faim ?

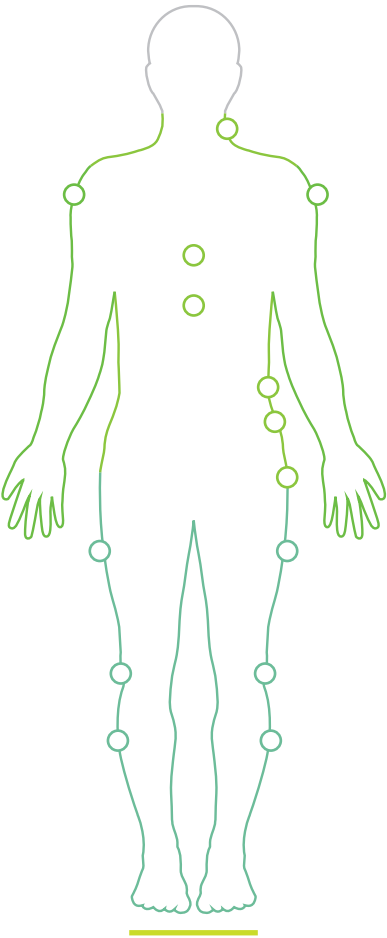
A: On dirait que vous êtes sur la bonne voie! Nous vous conseillons d'ajouter Isa Pro à votre Isalean Shake (une demi cuillère à glace ou une cuillère à glace) pour augmenter votre consommation en protéines. La protéine supplémentaire aidera pour augmenter votre apport calorique pour répondre à votre supplémentaire besoins énergétiques.

Q. Puis-je continuer à utiliser le Gestion du Poids system apres avoir atteint mon but ?

A: Bien Sure! Continuer d'utiliser le system vous aidera à maintenir vos resultats et vous garantira un meilleur équilibre alimentaire. Vous aurez besoin d'ajuster le systeme que vous utilisez pour correspondre vos besoins, ce qui implique commencer un Energy et Performance System.

TABLEAU DE SUIVI DE MESURES

	Démarrage	Jour 3	Jour 9	Jour 30	Objectif
Poids					
Centre du corps					
Encolure					
Poitrine					
Diaphragme					
Taille					
Abdomen					
Fesses					
Bras					
Avant-bras G					
Avant-bras D					
Jambes					
Cuisse G					
Cuisse D					
Partie supérieure du genou G					
Partie supérieure du genou D					
Mollet G					
Mollet D					



Prendre vos mesures est un bon moyen de suivre votre progression. Les centimètres perdus sont tout aussi importants que la perte de poids dans le cadre de votre programme de gestion du poids.

CRÉEZ VOTRE PROPRE CALENDRIER

S = Shake Day

C = Cleanse Day¹

DOIS-JE SUIVRE 1 OU 2 CLEANSE DAYS¹ ?

Dans le cadre de notre Programme Gestion du Poids, nous vous conseillons de programmer un Cleanse Day¹ au moins une fois par semaine, mais vous pouvez aussi prévoir des Cleanse Days¹ consécutifs pour renforcer la perte de poids. Veuillez noter que vous ne devez jamais dépasser deux jours consécutifs de Cleanse Days¹.

Pour les autres options de calendrier, consultez la page 71.

¹ Un Cleanse Day est un jeûne alimentaire suivi sur le plan nutritionnel qui nourrit et booste les systèmes de détoxification de votre corps. Pour plus d'informations sur les Cleanse Days, consultez le site isagenix.com.





501100975

2100_EU_eu4 • 290518 © 2018 Isagenix Tous les droits sont réservés