

# VIEILLIR EN SANTÉ

Guide Étape par étape

« J'étais une personne surchargé de travail, en surplus de poids et un parent épuisé qui n'était pas aussi actif que la vie de mes enfants l'exigeait. Ces produits, particulièrement IsaGenesis®, m'ont aidé à mieux prendre soin de ma santé, m'ont donné plus d'énergie et m'ont fait sentir plus jeune. »

**BOB DUNCAN**, 51 ANS  
FINALISTE ISABODY CHALLENGE® 2016



## TABLE DES MATIÈRES

- 2 Créez votre propre chemin vers le succès
- 3 Prévoyez vos jours de boissons frappées et purification
- 5 Personnalisez vos 30 jours afin qu'ils conviennent à votre style de vie
- 6 Trouvez des ressources pour vous aider

# APERÇU DU PROGRAMME VIEILLIR EN SANTÉ

Félicitations! Vous avez choisi de passer à la prochaine étape vers un bien-être et une longévité claire. Votre programme Vieillir en santé vous aide à rester sur la bonne voie grâce à des produits de qualité pour 30 jours, gardant votre corps purifié et bien nourri, à la façon Isagenix®. De plus, vous obtenez un vieillissement sain et une nutrition complète grâce à notre Complete Essentials™ de IsaGenesis. L'apparence et la santé de notre âge plus avancé n'a jamais apporté autant de bien-être.

## VOTRE PROGRAMME VIEILLIR EN SANTÉ CONTIENT LES PRODUITS TRANSFORMATEURS SUIVANTS :

### IONIX® SUPREME : EN LIQUIDE OU EN POUDRE

Combat le stress et augmente la performance psychologique et physique à l'aide d'un tonique naturel puissant riche en adaptogènes.

### CLEANSE FOR LIFE® : EN LIQUIDE OU EN POUDRE

Cleanse for Life purifie votre corps à l'aide d'antioxydants et plantes botaniques soutenant vos systèmes de désintoxication.

### Boisson frappée IsaLean™, Boisson frappée sans produit laitier IsaLean et boisson frappée IsaLean PRO

Ce remplacement de repas sous forme de boisson frappée vous aide à perdre ou maintenir votre poids, demeurer rassasié et développer ou maintenir votre masse musculaire maigre.

### COMPLETE ESSENTIALS ET ISAGENESIS (HOMME OU FEMME)

Un produit fondamental pour améliorer votre santé et longévité. Cet ensemble quotidien offre un soutien nutritif corporel supérieur pour un vieillissement en santé. Comprend IsaGenesis® pour un meilleur soutien cellulaire et télomère en plus d'une vaste gamme de vitamines, minéraux, oméga-3, et antioxydants pour une nutrition complète.

### TROUSSE DE SOUTIEN À LA PURIFICATION : APPROVISIONNEMENT POUR 4 JOURS

24 comprimés à croquer, 8 IsaComfort®, 8 capsules Natural Accelerator™. Les produits compris dans la trousse de soutien pour purification\* doivent être utilisés lors de vos jours de purification. Toute portion non-utilisée peut être utilisée n'importe quel jour. Ne pas prolonger la purification pendant plus de deux jours consécutifs par semaine.

\*La trousse d'aide à la purification est aussi disponible sans produit laitier.

## ✓ Votre trousse Votre façon

### ● Boisson frappée IsaLean

- IsaLean PRO
- Toute combinaison de saveurs
- Disponible dans les saveurs sans produit laitier

### ● Ionix Supreme

- Grand contenant, bâtonnets ou liquide

### ● Cleanse for Life

- Grand contenant, liquide ou portion unique

### ● Complete Essentials avec IsaGenesis

- Pour homme ou femme

Isagenix s'engage à vous offrir de la flexibilité et de la simplicité, selon vos besoins pour vous aider à maximiser vos résultats. Personnalisez tout système ou ensemble, peu importe la saveur, l'emballage ou l'option de mise à niveau.

Certains jours vous désirez la saveur de vanille, d'autres jours la saveur de chocolat, ou encore vous voulez juste prendre votre Cleanse for Life® et entreprendre votre journée. Vous voulez ce qu'il y a de mieux pour votre santé et votre entreprise et nous voulons vous offrir les meilleures solutions possibles. Maintenant, vous pouvez...

Personnaliser votre ensemble selon votre humeur, vous décidez.

Appréciez le prix-fidélité sur auto-envoi avec une structure de rabais toute simple.

Vous pouvez maintenant choisir n'importe quelle saveur ou emballage et mettre à niveau vos options. Vous choisissez!



## VOTRE CHEMIN VERS LE SUCCÈS POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS, SUIVEZ LES ÉTAPES CI-DESSOUS

1. **Utilisez le planificateur Boisson frappée et Purification (page 3)** pour vous souvenir quand prendre chacun des produits et utilisez-le pour aider à votre succès.
2. **Suivez l'horaire mensuel du programme Vieillir en santé**, ou créez un horaire personnalisé en utilisant les directives de purification et de boisson frappée et l'outil de calendrier personnalisé (page 5). Planifier vos journées à l'avance vous aidera à créer une routine convenant à votre style de vie et soutenant vos objectifs.
3. **Prenez vos mensurations** et suivez votre succès avec notre traceur de mesures facile à utiliser (page 4).
4. **Le succès aime la compagnie** — alors assurez-vous d'inscrire un partenaire fiable ou un entraîneur Isagenix comme votre commanditaire d'inscription, votre époux ou épouse, un ami ou collègue. Demandez à cette personne de se joindre à vous dans votre transformation ou de vous donner un soutien quotidien avec des encouragements, un suivi de vos progrès et en vous gardant concentré sur votre objectif. Vous pouvez obtenir des trucs utiles dans la section « Entraîneur personnel » de IsaProduct.com.
5. **Achetez des aliments sains et planifiez des repas santé.** Limitez les tentations en éliminant les aliments et collations non saines de votre maison, incluant les boissons gazeuses, la nourriture avec sucres et colorants ajoutés, ainsi que toute malbouffe.

Visitez [IsaProduct.com](http://IsaProduct.com) pour des recettes santé.

# VOUS ÊTES MAINTENANT PRÊTS À COMMENCER

## PLANIFICATEUR DES JOURS DE BOISSONS FRAPPÉES

### Tôt en avant-midi

- Buvez 1 portion de Ionix Supreme

### Avant-midi — Déjeuner

- Prenez une boisson frappée IsaLean
- Prenez 1 sachet en avant-midi de Complete Essentials avec IsaGenesis

### Tard en avant-midi — Collation

- Option : Choisissez une portion de collation Boisson frappée

### Tôt en après-midi — Dîner

- Mangez un repas sain, à indice glycémique bas et équilibré entre 400 et 600 calories

### Milieu d'après-midi — Collation

- Option : Choisissez une portion de collation Boisson frappée

### Soirée — Souper

- Mangez un repas sain, à indice glycémique bas et équilibré entre 400 et 600 calories
- Prenez 1 sachet d'après-midi de Complete Essentials avec IsaGenesis

Buvez assez d'eau pendant la journée afin de rester bien hydraté.

## OPTIONS DE COLLATION LES JOURS DE BOISSON FRAPPÉE (produit vendu séparément)

- 2 comprimés à croquer Isagenix Chewables™
- 1 Fibre Snacks™
- 1 Slim Cakes®
- 1 ou 2 IsaDelight
- 1 ou 2 portions de AMPED™ Hydrate
- Whey Thins™

## PLANIFICATEUR JOURNALIER DE PURIFICATION

### Tôt en matinée — Purification 1

- Appréciez 1 portion de purification intense\* [118 ml (4 oz)] de Cleanse for Life
- Prenez 1 comprimé Natural Accelerator
- Prenez 1 sachet en avant-midi de Complete Essentials avec IsaGenesis

### Milieu d'avant-midi — Collation

- Buvez 1 portion de Ionix Supreme
- Mangez 2 chocolats IsaDelight
- Prenez 2 comprimés à croquer Isagenix Chewables

### Tard en avant-midi — Purification 2

- Appréciez 1 portion de purification intense\* [118 ml (4 oz)] de Cleanse for Life

### Tôt en après-midi — Collation

- Prenez 2 comprimés à croquer Isagenix Chewables
- Prenez 1 comprimé Natural Accelerator

### Milieu d'après-midi — Purification 3

- Appréciez 1 portion de purification intense\* [118 ml (4 oz)] de Cleanse for Life

### Tôt en soirée — Collation

- Prenez 2 comprimés à croquer Isagenix Chewables

### Soirée — Purification 4

- Appréciez 1 portion de purification intense\* [118 ml (4 oz)] de Cleanse for Life
- Prenez 1 sachet en après-midi de Complete Essentials avec IsaGenesis

### Tard en soirée — Au coucher

- Prenez 1 à 2 capsules IsaComfort avec 236 ml (8 oz) d'eau purifiée

Buvez suffisamment d'eau pendant la journée afin de demeurer hydraté.

\*Suivez les « Directives de purification » inscrites sur l'étiquette Life pour vous assurer de prendre la bonne portion.

## OPTIONS DE SOUTIEN À LA PURIFICATION (produit vendu séparément)

- Mangez ¼ de pomme ou de poire
- 1 ou 2 chocolats IsaDelight
- 1 à 2 portions de AMPED Hydrate (si vous faites de l'exercice)
- 2 comprimés à croquer Isagenix Chewables
- Appréciez un café Isagenix pendant la journée ou 1 à 2 portions de e+ pour augmenter votre niveau d'énergie.
- 1 sac de Whey Thins (limite de un sac par jour)

# CALENDRIER ET DIRECTIVES D'UTILISATION DES PRODUITS

CALENDRIER DU PROGRAMME VIEILLIR EN SANTÉ (DÉBUTEZ N'IMPORTE QUAND PENDANT LA SEMAINE)

S Jour 1	S Jour 2	C Jour 3	S Jour 4	S Jour 5	S Jour 6	S Jour 7
S Jour 8	S Jour 9	C Jour 10	S Jour 11	S Jour 12	S Jour 13	S Jour 14
S Jour 15	S Jour 16	C Jour 17	S Jour 18	S Jour 19	S* Jour 20	S Jour 21
S Jour 22	S Jour 23	C Jour 24	S Jour 25	S Jour 26	S Jour 27	S Jour 28
S Jour 29	S Jour 30					

\* Pour assurer un approvisionnement pour le mois prochain, assurez-vous de commander pas plus tard que le 20e jour ou inscrivez-vous au programme-fidélité d'auto-envoi.

S = Jours de boisson frappées

C = Jours de purification

## DIRECTIVES POUR LES JOURS BOISSON FRAPPÉE

- Il est recommandé de boire une boisson frappée IsaLean au déjeuner.
- Il est convenable d'ajouter des produits Isagenix comme Isagenix Greens™, IsaPro® ainsi que des fruits à votre boisson frappée IsaLean.
- Pour des idées de repas, rendez-vous à ChooseMyPlate.gov ou IsaProduct.com.
- Suivez un programme d'exercice combinant à la fois des exercices aérobiques et de résistance. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.
- Pour les athlètes ou ceux pratiquant des exercices à haute intensité : Consultez votre entraîneur ou médecin pour obtenir votre consommation calorique optimale. Cela pourrait inclure un repas supplémentaire ou une boisson frappée pendant la journée.
- Buvez assez d'eau pendant la journée afin de rester bien hydraté.

## SUIVEZ VOS PROGRÈS

### SUIVI DES MESURES

Mensurations	Poids	Cou	Haut du bras (gauche)	Haut du bras (droit)	Poitrine	Diaphragme	Taille	Ventre	Fesses	Haut de la cuisse (gauche)	Haut de la cuisse (droite)	Mollet (gauche)	Mollet (droit)	Haut du genou (gauche)	Haut du genou (droit)
Jour 1															
Jour 11															
Jour 30															
Total perdu															
Objectifs															

## DIRECTIVES POUR LES JOURS DE PURIFICATION

- Les produits compris dans la trousse de soutien à la purification sont conçus pour être utilisés les jours de purification. Toute portion non-utilisée peut être utilisée n'importe quel jour. Ne pas purifier votre organisme pendant plus de deux jours consécutifs par semaine.
- Les jours de purification, ne participez qu'à des activités de niveau léger à modéré.
- Buvez suffisamment d'eau pendant la journée afin de demeurer bien hydraté.

Des outils supplémentaires sont disponibles dans votre Arrière-boutique dans la section « Ressources » ou en visitant IsaProduct.com.

# PERSONNALISEZ VOTRE PROGRAMME VIEILLIR EN SANTÉ

## CRÉEZ UN PROGRAMME BASÉ SUR VOTRE STYLE DE VIE.

Le programme Vieillir en santé que vous avez choisi est un programme de 30 jours flexible pouvant facilement être personnalisé afin de s'adapter à votre style de vie et vos objectifs à long terme. Le Jour 1 peut être n'importe quelle journée de la semaine. Souvenez-vous seulement d'inclure **4 jours de purification** pendant le mois; les autres jours ne sont que des jours de boissons frappées. Souvenez-vous d'avoir au moins deux jours de boissons frappées avant votre (vos) jour(s) de purification et suivez les directives pour les jours de boissons frappées et de purification (à la page 4). Si vous prévoyez plus de deux jours de purification, vous devrez faire un achat supplémentaire de Cleanse for Life.

Utilisez le calendrier ci-dessous pour créer votre propre expérience de 30 jours.


**26 x S** = Jours de boissons frappées      **4 x C** = Jours de purification  
Pour vous assurer de ne manquer de rien d'ici le prochain mois, ne commandez pas plus tard que le jour 20 ou inscrivez-vous au programme fidélité d'auto-envoi.

**Veillez noter :** En personnalisant votre expérience au programme Vieillir en santé, les directives pour les jours de boissons frappées et purification doivent toujours être suivies (page 4).



**MARINA BAKKER**, 55 ANS  
FINALISTE ISABODY CHALLENGE 2011

# VOTRE SUCCÈS EST AUSSI LE NÔTRE.

C'EST POURQUOI NOUS AVONS DÉVELOPPÉ UN ÉVENTAIL DE RESSOURCES À UTILISER PENDANT VOTRE PARCOURS VERS UN STYLE DE VIE PLUS SAIN ET ÉNERGIQUE.

## ÉDUCATION : ISAPRODUCT.COM

Ce site convivial contient tout ce dont vous avez besoin pour apprendre à connaître les produits de notre programme. Vous aurez aussi accès à des appels de formateurs, feuilles de renseignements de produits, vidéos, faits rapides, FAQ, et histoires de réussite pour vous motiver, aux feuilles de travail pour suivre vos objectifs santé, et bien plus encore!

## INSPIRATION : ISAMOVIE.COM

Nos vidéos les plus populaires sur la façon dont Isagenix transforme les vies.

## NOUVELLES : ISAFYI.COM

Toutes les dernières informations concernant les produits, les aubaines incroyables, les dernières nouvelles, les astuces pour développer votre propre entreprise et bien plus encore. Le tout, en un seul endroit en ligne!

## SCIENCE : ISAGENIXHEALTH.NET

Apprenez toute la science derrière nos produits, la FAQ, et bien plus encore!

## FORMATION : ISAGENIXPODCAST.COM

Téléchargez nos vidéos de formation hebdomadaires directement dans votre iPod, envoyez-les à vos clients potentiels par l'entremise d'un simple lien vers la source audio ou écoutez même les messages enregistrés à partir d'un seul endroit.

## COMMUNAUTÉ : MÉDIAS SOCIAUX

Chez Isagenix, nous connaissons depuis longtemps l'importance des réseaux sociaux - ou ce que nous appelons « entrepreneuriat social » - comme moyen révolutionnaire de faire des affaires. Nos pages Facebook.com/Isagenix, Twitter.com/Isagenix et YouTube.com/Isagenix contiennent du contenu qui saura plaire à tous, incluant un soutien à la collectivité de purification ainsi que de l'aide pour créer un modèle d'entreprise et augmenter l'importance de votre réseautage social.



« Vu nos styles de vie mouvementés, nous prenons maintenant *IsaGenesis* depuis un bon bout de temps. *IsaGenesis* nous donne plus d'énergie, nous permettant d'apprécier la vie. Nous sommes encouragés par ce bien-être retrouvé et excités par notre futur. »

— John et Lori L.

## PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE AVEC LES AUTRES

Une des meilleures façons d'assurer que vous entretenez votre nouveau style de vie est d'apprendre davantage sur la façon d'être rémunéré en partageant des produits Isagenix avec les autres.

**Visitez [IsagenixBusiness.com](http://IsagenixBusiness.com) pour apprendre comment vous pouvez supporter votre nouveau style de vie en partageant Isagenix avec votre famille, amis et voisins.**

