

SHAKE AND NOURISH PACK

What's In Your Pack?

The Shake and Nourish Pack is designed to support your weight management and overall health goals through a combination of Shake and Cleanse Days¹. Ionix[®] Supreme completes this pack to provide body system support.



2 IsaLean™ Shakes
(any flavour, 28 servings total)
Meal replacement for weight control and muscle building.



2 Nourish for Life™
Nutritional drink mix for health and vitality.



1 Ionix[®] Supreme
A fortified botanical tonic for body system support.

How to Use:

SHAKE AND NOURISH PACK CALENDAR

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

S=Shake Day (26 total) **C**=Cleanse Day¹ (4 total)

Please note: Either four Cleanse Days¹ per month or one 59 ml serving of Nourish for Life daily is recommended.

¹A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.

²Two Shake Days are recommended prior to your first Cleanse Day. These days help to create an environment in the body that helps enhance the effects of Cleanse Days. Please note that you should never exceed two consecutive Cleanse Days.



TIP

Whatever your weight loss goal, it is recommended that you exercise at moderate intensity at least 150 minutes each week. This can be broken down into 30 minutes, five days per week.



TIP

Stay hydrated throughout the day to support your body's natural functions. We recommend drinking at least eight 235 ml glasses of water daily. If you are exercising, ensure you rehydrate, and replace electrolytes with products such as AMPED™ Hydrate*.

SHAKE DAYS

For a successful programme, **replace breakfast with one IsaLean Shake** per day and enjoy two healthy, 400-600 kcal meals for lunch and dinner.

BREAKFAST

1 IsaLean Shake
1 serving Ionix Supreme

LUNCH

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

DINNER

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

OPTIONAL MID-MORNING & MID-AFTERNOON SNACK OPTIONS

If hungry between meals, choose a snack that is between 100-200 kcal, such as:

- 1-2 IsaDelight™**
- Isagenix Snacks™**
- 1 small/medium apple or pear

CLEANSE DAYS¹

Enjoy a 118 ml serving of **Nourish for Life** four times per day, with snacks and liquids in between to ensure you stay hydrated.

BREAKFAST

118 ml serving Nourish for Life
1 serving Ionix Supreme

LUNCH

118 ml serving Nourish for Life

MID-AFTERNOON

118 ml serving Nourish for Life

EVENING

118 ml serving Nourish for Life

MID-MORNING & MID-AFTERNOON SNACK OPTIONS

- ¼ apple or pear
- 1-2 IsaDelight*
- Isagenix Snacks*

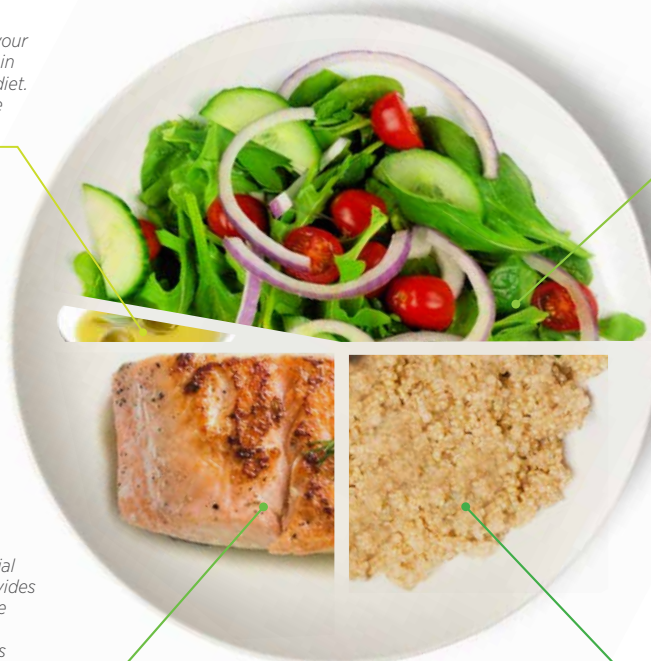
The Main Course

When you're not replacing a meal with a delicious IsaLean Shake, it's important to have a nutritionally balanced 400-600 kcal meal. It should contain the right balance of proteins, carbohydrates and fats, and should provide a variety of different vitamins and minerals. Follow these suggestions below to make crafting a healthy meal easy and delicious.

FATS

It is essential to include some fats in your diet, however all types of fat are high in calories and should be limited in the diet. Unsaturated fats are healthier and are usually from plant sources.

- Olive oil
- Rapeseed oil
- Sunflower oil
- Reduced fat spread



MICRONUTRIENTS

Vitamins and minerals are essential for your body to work properly and stay healthy. Fruits and vegetables are a great source of many vitamins and minerals so should be included in your meals. Try to include a variety of different fruits and vegetables throughout the week. We also get many micronutrients from other food groups so it's important to have a balance, as shown in this model.

- Fresh, frozen, dried and canned fruit and vegetables e.g. melon, banana, berries, tomatoes, broccoli, sweetcorn
- Fruit and vegetables included in meals e.g. soups, stews

PROTEIN

Whatever your goal, protein is essential for every cell in the body. Protein provides amino acids, some of which cannot be produced by your body so they must come from your diet. Protein supports muscle growth and repair.

- White fish e.g. haddock, plaice
- Oily fish e.g. mackerel, salmon
- Reduced fat dairy
- Beans and pulses
- Poultry
- Pork
- Beef/lamb
- Eggs
- Lentils

STARCHY CARBS

Carbohydrates are the body's preferred source of fuel, and provide energy for daily activities and body functions. Starchy foods can also provide fibre which is important for digestive health.

- Potatoes
- Rice
- Wholegrains e.g. quinoa
- Breakfast cereals

¹A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, visit Isagenix.com.

*Product is not included in this pack and must be purchased separately.

SHAKE & ONDERHOUD PAKKET



Wat zit er in het pakket?

Het Shake & Onderhoud Pakket is bedoeld om je te helpen met je gewichtshandhaving en je algemene gezondheidsdoelen door middel van een combinatie van Shake en Detoxdagen¹. Ionix[®] Supreme vult dit pakket aan en is bedoeld ter ondersteuning van het lichaamssysteem.



2 IsaLean™ Shakes
(alle smaken, 28 porties in totaal)
Maaltijdvervanger voor gewichtsbeheersing en het opbouwen van spieren.



2 Nourish for Life™
Voedzame drank voor gezondheid en vitaliteit.



1 Ionix[®] Supreme
Een versterkte botanische tonic ter ondersteuning van het lichaamssysteem.

Gebruiksaanwijzing:

KALENDER VOOR HET SHAKE & ONDERHOUD PAKKET

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

S = Shake Dag (26 in totaal) **C** = Detoxdag¹ (4 in totaal)

Let op: Ofwel vier Detoxdagen¹ per maand of dagelijks één 59 ml portie Nourish for Life wordt aanbevolen.

¹ Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

² Voorafgaand aan je eerste Detoxdag worden twee Shake Dagen aanbevolen. Deze dagen helpen om in het lichaam een omgeving te scheppen die de effecten van Detoxdagen versterkt. Zorg ervoor dat je nooit meer dan twee opeenvolgende Detoxdagen hebt.



TIP

Wat je doelen voor gewichtsverlies ook zijn, het is raadzaam om ten minste 150 minuten per week met matige intensiteit te sporten. Je kunt dit verspreiden over workouts van 30 minuten, vijf dagen per week.



TIP

Zorg dat je in de loop van de dag goed gehydrateerd blijft om de natuurlijke functies van je lichaam te ondersteunen. We raden je aan om elke dag ten minste acht 235 ml glazen water te drinken. Zorg dat je tijdens en na het sporten voldoende drinkt en vervang elektrolyten met producten zoals AMPED™ Hydrate*.

SHAKE DAG

Voor een succesvol programma **vervang je je ontbijt door één IsaLean Shake** per dag en eet je voor je lunch en avondmaaltijd twee gezonde maaltijden van 400-600 kcal.

ONTBIJT

1 IsaLean Shake
1 portie Ionix Supreme

LUNCH

Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

AVONDMAALTIJD

Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

OPTIONEEL HALVERWEGE DE OCHTEND EN DE MIDDAG SNACKOPTIES

Als je tussen je maaltijden door honger krijgt, kies dan een snack van 100 tot 200 kcal, zoals: 1-2 IsaDelight™**
Isagenix Snacks™**
1 kleine/middelgrote appel of peer

DETOXDAGEN¹

Geniet vier keer per dag van een 118 ml portie Nourish for Life, met snacks en dranken tussendoor om ervoor te zorgen dat je gehydrateerd blijft.

ONTBIJT

118 ml portie Nourish for Life
1 portie Ionix Supreme

LUNCH

118 ml portie Nourish for Life

HALVERWEGE DE MIDDAG

118 ml portie Nourish for Life

AVOND

118 ml portie Nourish for Life

HALVERWEGE DE OCHTEND EN DE MIDDAG SNACKOPTIES

¼ appel of peer
1-2 IsaDelight*
Isagenix Snacks*

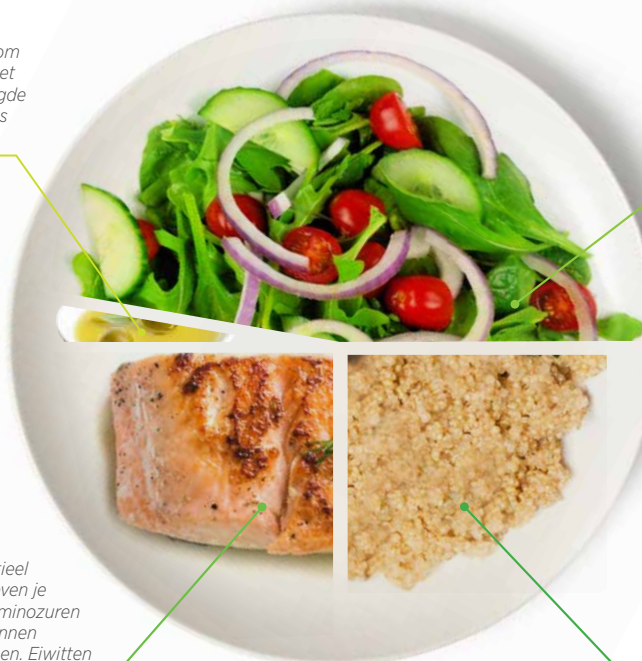
Het hoofdgerecht

Als je geen maaltijd door een verrukkelijke IsaLean Shake vervangt, is het belangrijk dat je een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal eet. Deze moet het juiste evenwicht tussen eiwitten, koolhydraten en vetten hebben, en moet je allerlei verschillende vitamines en mineralen geven. Volg de onderstaande suggesties om gemakkelijk een lekkere en gezonde maaltijd te bereiden.

VETTEN

Het is essentieel dat je ook bepaalde vetten in je dieet opneemt. Maar alle vetten zijn calorierijk en moeten daarom slechts in beperkte hoeveelheden in het dieet worden opgenomen. Onverzadigde vetten zijn gezonder en zijn doorgaans van plantaardige bronnen afkomstig.

- Olijfolie
- Koolzaadolie
- Zonnebloemolie
- Spreads met verlaagd vetgehalte



MICRONUTRIËNTEN

Vitamines en mineralen zijn essentieel voor een gezond en goed functionerend lichaam. Groenten en fruit zijn uitstekende bronnen van vele vitamines en mineralen en moeten daarom onderdeel zijn van je maaltijden. Probeer om in de loop van de week een variëteit van verschillende soorten groente en fruit te eten. We halen ook veel micronutriënten uit andere voedselgroepen, dus het is belangrijk om het juiste evenwicht te vinden, zoals in dit model staat aangegeven.

- Verse, diepgevroren, gedroogde en ingeblikte groente en fruit, zoals meloen, banaan, bessen, tomaten, broccoli, maïs
- Gerechten met groente en fruit, zoals soepen en stoofschotels

EIWITTEN

Wat je doel ook is, eiwitten zijn essentieel voor elke cel in je lichaam. Eiwitten geven je aminozuren en aangezien bepaalde aminozuren niet door je lichaam geproduceerd kunnen worden, moeten deze uit je dieet komen. Eiwitten helpen spieren op te bouwen en te repareren.

- Witte vis, zoals schelvis en schol
- Vette vis, zoals makreel en zalm
- Zuivelproducten met verlaagd vetgehalte
- Bonen en peulvruchten
- Gevogelte
- Varkensvlees
- Rundvlees/lamsvlees
- Eieren
- Linzen

ZETMEELRIJKE KOOLHYDRATEN

Voor brandstof geeft je lichaam de voorkeur aan koolhydraten, die je energie voor je dagelijkse activiteiten en lichaamsfuncties geven. Zetmeelrijk voedsel kan tevens vezels leveren, die belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering.

- Aardappelen
- Rijst
- Volkoren granen, zoals quinoa
- Ontbijtgranen

¹ Een Detoxdag is een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingsystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Ga naar Isagenix.com voor meer informatie over Detoxdagen.

* Product is niet inbegrepen in dit pakket en moet apart worden gekocht.

