ISAGENIX®

AGENDA DE 16 SEMANAS

RETO ISABODY®

TRANSFORMA TU CUERPO. TRANSFORMA TU VIDA.

RETO ISABODY: **CAMINO PARA COMPLETAR EL RETO**

Jennifer Riveira
GANADORA DEL GRAN PREMIO DEL RETO ISABODY 2019 DE LOS ESTADOS UNIDOS

1 Fotos de Antes: La última mirada a tu anterior yo

Tómate cuatro fotos de pie de cuerpo completo (por lo menos una que pruebe la fecha en que comenzaste). Sube las fotos dentro de las primeras dos semanas de la fecha en que comenzaste.

2 500 VN: Usa los productos

Debes comprar y usar un mínimo de 500 VN en productos Isagenix a lo largo de las 16 semanas del período de tu Reto IsaBody®.

3 Fotos del Progreso: Muéstranos lo lejos que has llegado

Tómate cuatro fotos de pie de cuerpo completo (por lo menos una que pruebe la fecha en que terminaste). Sube las fotos dentro las primeras dos semanas de la fecha en que terminaste. Al completar tu Reto, podrás optar por ingresar a nuestro proceso de evaluación para ser considerado como Finalista o Mención de Honor del Reto IsaBody®. Si no deseas ser incluido, visita tu Oficina Virtual para optar por no participar en el proceso de evaluación.

4 Ensayo inspirador: Cuéntanos tu historia

Si deseas tener la oportunidad de convertirte en un Finalista del Reto IsaBody, debes enviar un ensayo de 250 a 500 palabras. Cuando envíes tus fotos del progreso, tienes la opción de optar por no participar en este proceso de consideración.

5 Mantenimiento: Fotos y registro de peso

Si completas el Reto tres semanas o más antes de la fecha límite del Período de Evaluación, debes enviar cuatro fotos finales de cuerpo completo que muestren que te has mantenido en forma (por lo menos una con prueba de la fecha) para ser considerado como Finalista o Mención de Honor del Reto IsaBody.

¡COMENCEMOS!

Fecha de Inicio: Fecha de Finalización:

La fecha límite para enviar mis fotos es:

(Para conocer tus fechas límite visita la página del Reto IsaBody® en tu Oficina Virtual).

¿Cuál es mi "porqué" o el(los) motivo(s) por el(los) que me uní al Reto IsaBody?

¿Cuáles son mis metas para este Reto IsaBody?

Pasos a seguir para lograr mis metas durante las próximas 16 semanas:

MEDIDAS SEMANA 1	
Cintura	
Brazos	
Muslos	
Caderas	
Peso	

VACÍA LA DESPENSA

Deshazte de refrescos, dulces, cereales con contenido de azúcar, frituras, bocadillos altos en grasa, y alimentos no nutritivos altos en calorías.

METAS DEL RETO

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

HACER QUE MI **HOY SEA TAN ASOMBROSO** QUE MI AYER SE SIENTA CELOSO

LINEAMIENTOS DE LAS METAS DEL RETO:

- Las metas deben tener un plazo determinado, deben ser medibles y alcanzables.
- Ten en cuenta que tus metas pueden perfeccionarse a lo largo de tu Reto.

CUÁNTAS EN UN MINUTO...

HAZLE SEGUIMIENTO A TU PROGRESO.					
	Semana 1	Semana 4	Semana 8	Semana 12	Semana 16
Abdominales					
Flexiones					
Burpees					
Sentadillas					

Debes consultar a tu médico o a otro profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier otro programa de acondicionamiento físico para determinar si es adecuado para ti. No inicies este programa de estado físico si tu médico o proveedor de atención médica no lo recomienda. Si experimentas desmayos, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento mientras haces ejercicio, debes detenerte de inmediato y, si es necesario, buscar la atención médica adecuada.

LEVÁNTATE Y BRILLA, ES BUEN **MOMENTO PARA ENTRENARTE**

Eric Chen
SEGUNDO LUGAR DEL RETO ISABODY® DE LOS EE. UU. 2019

Semana 1

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

Piensa en qué punto estás ahora ¿Cómo te sientes? ¿Qué te inspiró a unirte al Reto? ¿Cuál es tu "porqué"? Descubre la importancia de tu porqué o propósito. Un porqué bien establecido puede ayudarte a superar obstáculos imprevistos y servirte de guía para priorizar tu tiempo.

MI PORQUÉ:

Semana 2

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¿Cómo estuvo tu primera semana? ¿Tuviste algún contratiempo y, si fue así, lo pudiste sortear? ¿Qué hiciste bien durante tu primera semana? ¿Cómo mejorarás durante tu segunda semana? Comparte tus pensamientos aquí.

RECURSOS
PRÁCTICOS PARA EL RETO

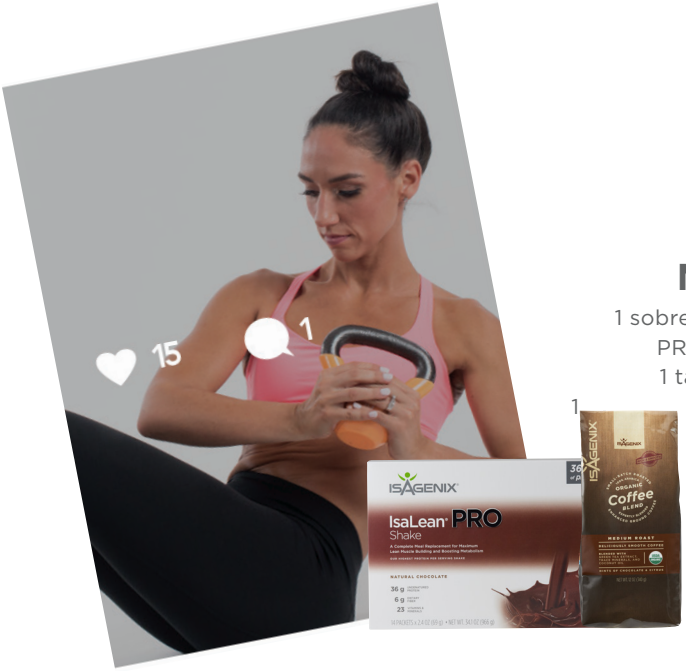
Explora la página de **Apoyo** en **RetoIsaBody.com** y consulta **IsaNoticias.com/IsaBody** para conocer historias de éxito, obtener información y mucho más.

Forma parte de la comunidad IsaBody™ uniéndote al grupo de IsaBody en Facebook en **Facebook.com/Groups/IsaBC**.

Visita nuestra página de IsaBody en Instagram en **Instagram.com/IsaBody/**.

Para cualquier pregunta o comentario, ponte en contacto con el equipo de Servicio al Cliente de IsaBody en **IsaBodyChallenge@IsagenixCorp.com**.

¡Sintoniza IsaBody Fitness cada miércoles en **Facebook Live** para ver los ejercicios y entrenamientos de Jill y Scott Knight, los entrenadores personales de los Coover! Podrás ver los ejercicios de sesiones anteriores en **Facebook.com/Isagenix/Videos**.



RECETA DE BATIDO MOCHA MIX

1 sobre de Batido IsaLean™ PRO Chocolate Natural
1 taza de Café Isagenix
1 sobre de estevia
8 onzas de agua
Hielo al gusto

Mezcla todo en tu IsaBlender™ y ¡disfrútalo! Cúbrelo con un poco de leche de coco batida y canela.

COMPARTE TU **PROGRESO** CON EL GRUPO DE **ISABODY™** EN FACEBOOK

Facebook.com/Groups/IsaBC

"Isagenix me da la confianza de ver quién soy realmente y qué merezco".

— JUSTIN WHELAN
FINALISTA DEL RETO ISABODY®
NORTEAMÉRICA 2018

Semana 3

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

En tu primera semana desarrollaste tu “porqué”. Ahora, piensa dónde quieres estar al final de tu Reto de 16 semanas ¿Cómo te verás? ¿Cómo te sentirás? Hazte el propósito de desarrollar una visión poderosa del futuro usando tu porqué. Esta es la chispa que encenderá la pasión que necesitas para alcanzar tus sueños. Imagina todas las posibilidades que tienes si te enfocas en tu propósito.

MI VISIÓN:

¡HAZ ESTOS **EJERCICIOS DIVERTIDOS** EN COMPAÑÍA!

Dato

EL EJERCICIO REFUERZA TU CAPACIDAD MENTAL

Queda claro que las personas que son activas son mucho más productivas en el trabajo.

Fuente: WebMD.com

Receta

EL BATIDO DEBE TENER MANGO

1 mango (picado), ½ taza de yogurt griego, ½ cucharadita de cúrcuma, 1 cuchara de IsaPro™ Vainilla, ½ taza de hielo, ½ taza de agua de coco

Mezcla todos los ingredientes en tu IsaBlender™ hasta que estén suaves y cremosos **¡Disfrútalo!**

CONSEJO

Invierte en un monitor de ritmo cardíaco para que al estar entrenando, sepas que te estás esforzando lo suficiente como para quemar grasa. La zona típica de quema de grasa está entre el 60 y 70% de tu frecuencia cardíaca máxima.

Dato

SUEÑO Y RENDIMIENTO

El rendimiento óptimo y la composición corporal dependen de cuánto tiempo y qué tan bien duermes. Así que, ino te olvides de dormir!

Receta

BOLAS DE PROTEÍNA Y MANTEQUILLA DE MANÍ

POR CLAIR J.

½ taza de copos de avena, 1 cuchara de Batido IsaLean™ Vainilla Francesa Cremosa, ½ taza de mantequilla de maní, ¼ taza de jarabe de arroz negro, agua.

Mezcla todos los ingredientes y agrega el agua que sea necesaria. Arma las bolas y **¡Disfrútalas!**

Ir al gimnasio es fantástico, pero si no es lo tuyo, ino hay problema! Aun así puedes llevar un registro del ejercicio para anotar cualquier actividad física que hagas, ya sea pasear al perro, ir de excursión, practicar un deporte o empujar a tus tres hijos mientras brincan en un carrito de compras en la tienda. Independientemente de lo que hagas, regístralo y observa cuánto aumenta tu energía y estado físico durante tu Reto. Comparte tus actividades en las redes sociales utilizando la etiqueta #IsaBody. La motivación social es otra influencia positiva que te llevará hacia el logro de tus metas.

Semana 4

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

Te estás acercando al final de tu primer mes. ¿Qué clase de progreso has experimentado en tu Reto hasta el momento? Opcional: Toma algunas fotos de tu progreso para ver ¡qué tan lejos has llegado en tus primeras cuatro semanas!

MI PROGRESO:

Comienza tu día con
Ionix Supreme

DATO: Ionix® Supreme está diseñado para contrarrestar los efectos del estrés en tu organismo.†

†Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¡SONRÍE!
TOMA UNA FOTO DE TU PROGRESO.

ESTE MES **LOGRÉ...**

SUDA
SONRÍE
REPITE

MIS METAS PARA EL PRÓXIMO MES

Semana 5

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

Tras finalizar tu primer mes, piensa en cómo te sientes en comparación con cómo te sentías cuando iniciaste el Reto IsaBody®. ¿Cuáles son las diferencias más grandes en comparación con el primer día y cómo deseas aprovecharlas para seguir adelante? Comparte tus pensamientos a continuación.

NOTAS:

Semana 6

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¿Cuáles son algunos de tus hábitos saludables favoritos que realizarás en la Semana 6? ¿Qué te gusta de ellos y cómo han cambiado tu vida diaria hasta ahora? Comparte tus pensamientos a continuación.

HÁBITOS SALUDABLES:

†Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¡Refuerza tu entrenamiento con **e+™!**

DATO: Cada shot de energía es un refuerzo de energía cargado con una mezcla científicamente comprobada de productos botánicos y cafeína de extracción natural que te ayudan a sentir más energía y estar mentalmente alerta.†

ISOSENSE

UN DÍA EN LA VIDA DE CHRISTINE MANUKYAN

FINALISTA DEL RETO ISABODY® NORTEAMÉRICA 2018

4:30 a. m.	Me despierto y comienzo el día con 1 onza de Ionix® Supreme frío mezclado con una gota de Aceite Essence Menta Isagenix. Tomo dos cápsulas de Natural Accelerator ™ con 10 onzas de agua mezclada con unas gotas de Aceite Essence Limón Isagenix.
4:45 a. m.	Atiendo a los niños y me voy al gimnasio. Bebo un e+™ mientras conduzco, y una cucharada de AMPED™ Nitro mezclado con una cucharada de AMPED Power. Hablo por teléfono con mi mamá mientras voy camino al gimnasio.
5:15 a. m.	Empiezo mi entrenamiento mientras bebo AMPED Hydrate Naranja jugosa y escucho las llamadas de capacitación de mi equipo y podcasts motivadores, como "For the Love of Money" de Chris Harder y "So Much More" de Carol Elizabeth.
7 a. m.	Salgo del gimnasio y me dirijo al trabajo. Llamo a mi esposo, luego a mis hijos y les deseo un buen día en la escuela.
7:30 a. m.	Me preparo para un día atareado en el trabajo y lleno mi botella de agua de 32 onzas. Comienzo a beber agua para alcanzar mi meta de terminar cuatro botellas de agua durante mi turno.*
10 a. m.	Segunda comida del día: Barra IsaLean™ Sabor S'mores con Café Isagenix orgánico preparado con prensa francesa.
12:30 p. m.	Tercera comida del día: 10 onzas de pechuga de pollo o pavo, vegetales verdes y arroz integral o quinua. (Los miércoles son los Días de Limpieza Interna — me uno a otras personas para el #Miércolesdíadelimpieza interna).
4 p. m.	Salgo del trabajo y uso el tiempo que paso atorada en el tráfico de Los Ángeles para llamar a mi madre y a mis compañeros del equipo Isagenix.
5:30 p. m.	Recojo a mis hijos en la escuela y nos vamos a casa. Preparo la cena, comemos y llevo rápidamente a mis hijos a sus actividades extracurriculares.
7:30 p. m.	Regreso a casa, ayudo a los niños a bañarse y reviso su tarea escolar. Termino de lavar los platos de la cena y preparo el almuerzo de los niños y el mio para el día siguiente.
8:30 p. m.	Una vez que los niños están en la cama, paso un poco de tiempo en las redes sociales compartiendo mi día y apoyando a otros con comentarios en sus publicaciones. Les hago llamadas telefónicas a las personas interesadas en Isagenix y le hago seguimiento a las que ya les presenté Isagenix.
9:15 p. m.	Quinta comida del día: a la hora de ir a la cama, el Quemador de Grasa Nocturno seguido del paquete P.M. de Complete Essentials™ con IsaGenesis™. Y bueno, es jueves, veo "Grey's Anatomy".
9:30 p. m.	Uso uno o dos esprays de Sleep Support & Renewal™ y el Aceite Esencial Lavanda de Isagenx para ayudarme a dormir bien y recuperarme de un día largo y atareado.

**La ingesta de agua no debe exceder las necesidades individuales de una persona.*

RECETA

BATIDO DE BAYAS

2 cucharas de Batido IsaLean™ Fresa Cremosa

1/2 stick o 1 cuchara de AMPED™ Hydrate Naranja Jugosa

1/2 banana mediana

8 onzas de agua

Hielo al gusto

Bátelo en la IsaBlender™ y ¡DISFRÚTALO!

Semana 7

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¡No dejes que tu rutina de entrenamiento se vuelva obsoleta. Prueba algunos movimientos nuevos esta semana. Ya sea un ejercicio diferente o una nueva ruta para correr, ¡haz un cambio! ¡Revisa **Facebook.com/Isagenix/Videos** para ver las nuevas ideas de entrenamiento de IsaBody Fitness cada semana.

NUEVAS IDEAS DE ENTRENAMIENTO:

Semana 8

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¡Te estás acercando a la mitad del camino! Con todos los cambios increíbles que han sucedido en los últimos dos meses, imagínate lo que está por venir. Tu arduo trabajo está rindiendo frutos pero esto va a mejorar. Utiliza el espacio a continuación para escribir acerca de tus momentos favoritos hasta ahora en el Reto IsaBody®.

MIS MOMENTOS FAVORITOS DE ISABODY™:

RECUERDA **POR QUÉ COMENZASTE**

"Confía en el proceso, sea cual sea tu meta"

— RANDIE PETERS
FINALISTA DEL
RETO ISABODY®
NORTEAMÉRICA 2017

Kathy y Randie Peters
FINALISTAS DEL RETO ISABODY
NORTEAMÉRICA 2015 Y 2017

Orlando Rios
FINALISTAS DEL RETO
ISABODY® 2019 DE EE. UU.

VERIFICA

Echa un vistazo a lo lejos que has llegado estas últimas 12 semanas ¿Cómo has mejorado desde que comenzaste? ¿Cuáles son tus capacidades físicas ahora? Revisa nuevamente la página 7 para ver cuánto has evolucionado.

HAZLE SEGUIMIENTO A TU PROGRESO CUÁNTAS EN UN MINUTO...			
	Semana 1	Semana 8	Semana 12
Abdominales			
Flexiones			
Burpees			
Sentadillas			

Debes consultar a tu médico o a otro profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier otro programa de acondicionamiento físico para determinar si es adecuado para ti. No inicies este programa de estado físico si tu médico o proveedor de atención médica no lo recomienda. Si experimentas desmayos, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento mientras haces ejercicio, debes detenerte de inmediato y, si es necesario, buscar la atención médica adecuada.

LUCHA POR EL PROGRESO
NO POR LA PERFECCIÓN

MIS METAS PARA EL PRÓXIMO MES

RECETA

POLLO REBOZADO CON WHEY THINS

3-4 pechugas de pollo

4 bolsas de Whey Thins™ trituradas

1 taza de harina

2 huevos

2 cucharadas de la leche de tu preferencia

Sal y pimienta al gusto

Mezcla la sal, la pimienta y la harina en un recipiente. Bate los huevos y la leche en un recipiente aparte. Espolvorea la pechuga con la mezcla de harina. Sumerge el pollo en la mezcla de huevo y cubre uniformemente. Espolvorea el pollo con los Whey Thins triturados. Hornea el pollo a 350° F durante 35-40 minutos o hasta que esté cocido.

Semana 9

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¿Cuáles son algunas de tus comidas y recetas favoritas de Isagenix? Escribe de qué manera te ayuda la comida saludable y nutritiva en tu dieta diaria y cómo te hace sentir. Compara cómo te sientes hoy con cómo te sentías antes del Reto.

NOTAS:

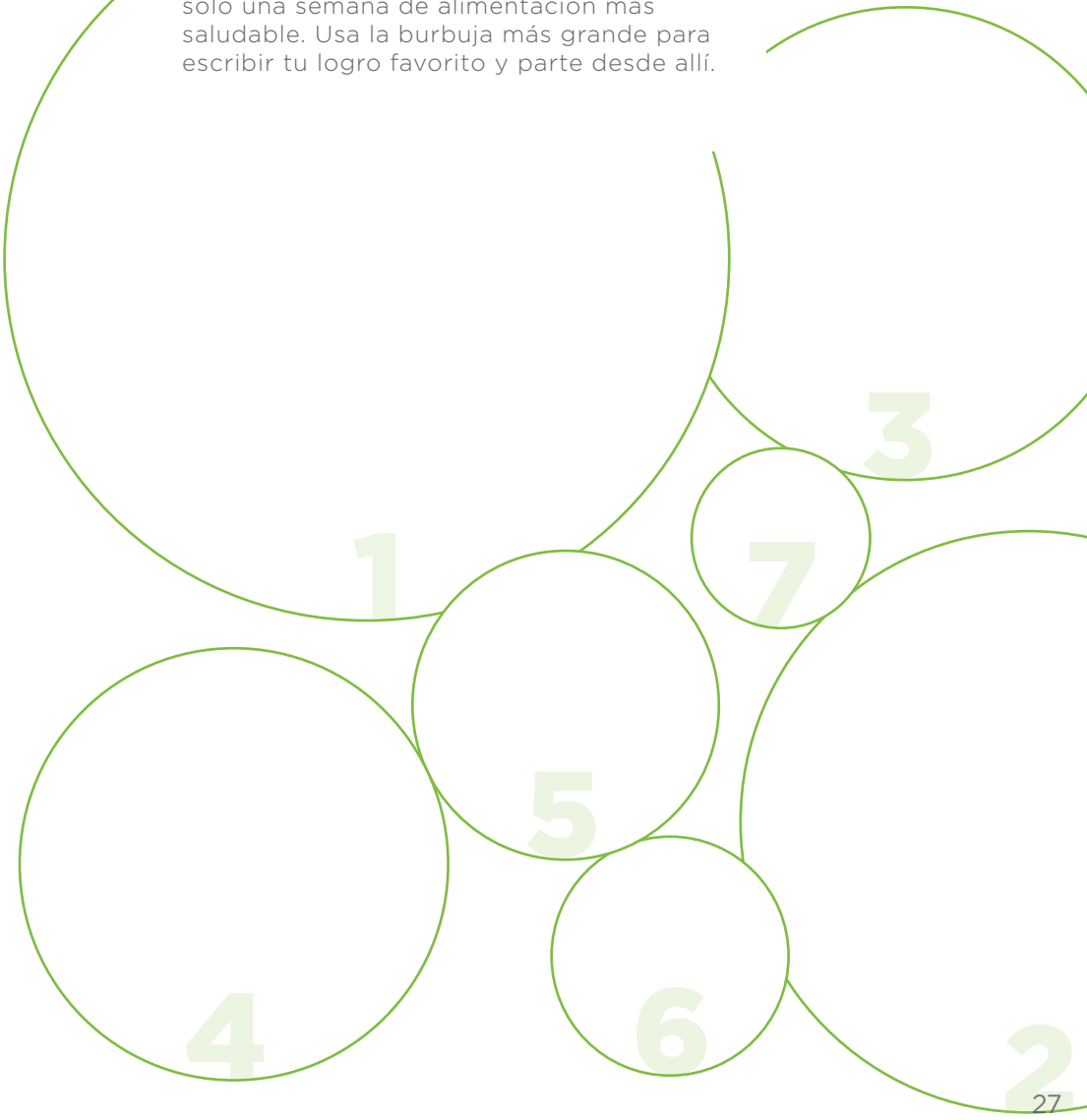
Semana 10 ☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

Después de 10 semanas del Reto IsaBody®, probablemente enfrentaste obstáculos y dificultades en el camino. Escribe sobre algunos de esos desafíos y cómo los superaste a lo largo de la semana

DESAFÍOS QUE HE SUPERADO:

BURBUJAS DE **VICTORIA**

¡Date un momento para celebrar tus triunfos durante el Reto IsaBody®! Pueden ser cualquier cosa, desde pérdida de peso hasta metas de estado físico logradas o incluso solo una semana de alimentación más saludable. Usa la burbuja más grande para escribir tu logro favorito y parte desde allí.



FOTOS DE ESTILO DE VIDA

Documenta tu Reto con fotos de estilo de vida para compartir mejor tu historia IsaBody™.

- Fotos de antes y después adicionales
- Fotos de estilo de vida activo
- Fotos de antes de iniciar tu Reto IsaBody®
- Fotos de la familia
- ¡Cualquier otra foto que quieras incluir!

Pat Wedge
FINALISTAS DEL RETO
ISABODY® 2019 DE EE. UU.

CADA DÍA ES UN NUEVO INICIO, UN TROPIEZO NO ME DEFINE.

CONSEJO PARA EL ÉXITO
No te compares con los demás. Compárate con la persona que eras ayer.

Barbara Lingle
FINALISTAS DEL RETO ISABODY® 2019 DE EE. UU.

Semana 11

☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

Todos somos humanos, y es probable que hayas tenido algunos contratiempos en el camino. Sin embargo, ¡la forma en que respondemos a esos contratiempos es lo que nos hace campeones del Reto IsaBody®! Toma nota de los contratiempos que has tenido esta semana y de cómo te hacen más fuerte.

CÓMO SOY MÁS FUERTE:

Satisface tus papilas gustativas con

IsaDelight

DATO: Los chocolates IsaDelight™ son el bocadillo perfecto libre de culpa para los Días de Limpieza Interna.

Semana 12 ☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¿Puedes ver eso? ¡Es la luz al final del túnel! Ya has logrado mucho, pero no quites el pie del acelerador. Escribe lo que te falta por lograr y cómo planeas mantener el impulso.

NOTAS:

¡SONRÍE!
TOMA UNA FOTO DE TU PROGRESO.

¡SAL
Y MUÉVETE!

Receta

BATIDO DE LIMÓN CON BAYAS

2 cucharas de Batido IsaLean™ Fresa Cremosa, 1 cubo de jugo de limón congelado, 1 cuchara de AMPED™ Hydrate Lima limón, ½ taza de bayas congeladas, 8 onzas de agua

Mezcla todos los ingredientes en tu IsaBlender™ hasta que estén suaves y cremosos **¡Disfrútalo!**

Consejo

Si aprovechas la mañana, aprovechas el día. Comienza cada mañana con una ronda rápida de flexiones y/o sentadillas tan pronto te levantes de la cama.

Dato

SUEÑO Y RENDIMIENTO

Tu cuerpo utiliza el sueño para recuperarse, al hacerlo mejora su rendimiento al día siguiente.

BreakingMuscle.com/Mobility-Recovery/7-Essential-Elements-Of-Rest-And-Recovery

Receta

BATIDO TOSTADO CRUJIENTE CON CANELA

2 cucharas o 1 sobre de Batido IsaLean PRO Vainilla Natural, ½ banana, 1 cucharadita de canela, 1 cucharada de mantequilla de maní, 8 onzas de agua

Mezcla todos los ingredientes en tu IsaBlender hasta que estén suaves y cremosos. **¡Disfrútalo!**

Dato

EL EJERCICIO AUMENTA LA CAPACIDAD MENTAL

Con solo 30 minutos de ejercicio al día se puede mejorar mucho la función cerebral y la claridad mental.

NCBI.NLM.NIH.gov/PMC/Articles/PMC1470658

VERIFICA

Echa un vistazo a lo lejos que has llegado estas últimas 12 semanas ¿Cómo has mejorado desde que comenzaste? ¿Cuáles son tus capacidades físicas ahora?

Revisa nuevamente la página 26 para ver cuánto has evolucionado.

HAZLE SEGUIMIENTO A TU PROGRESO **CUÁNTAS EN UN MINUTO...**			
	Semana 1	Semana 8	Semana 12
Abdominales			
Flexiones			
Burpees			
Sentadillas			

Debes consultar a tu médico o a otro profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier otro programa de acondicionamiento físico para determinar si es adecuado para ti. No inicies este programa de estado físico si tu médico o proveedor de atención médica no lo recomienda. Si experimentas desmayos, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento mientras haces ejercicio, debes detenerte de inmediato y, si es necesario, buscar la atención médica adecuada.

TRABAJA DURO
SUEÑA EN GRANDE

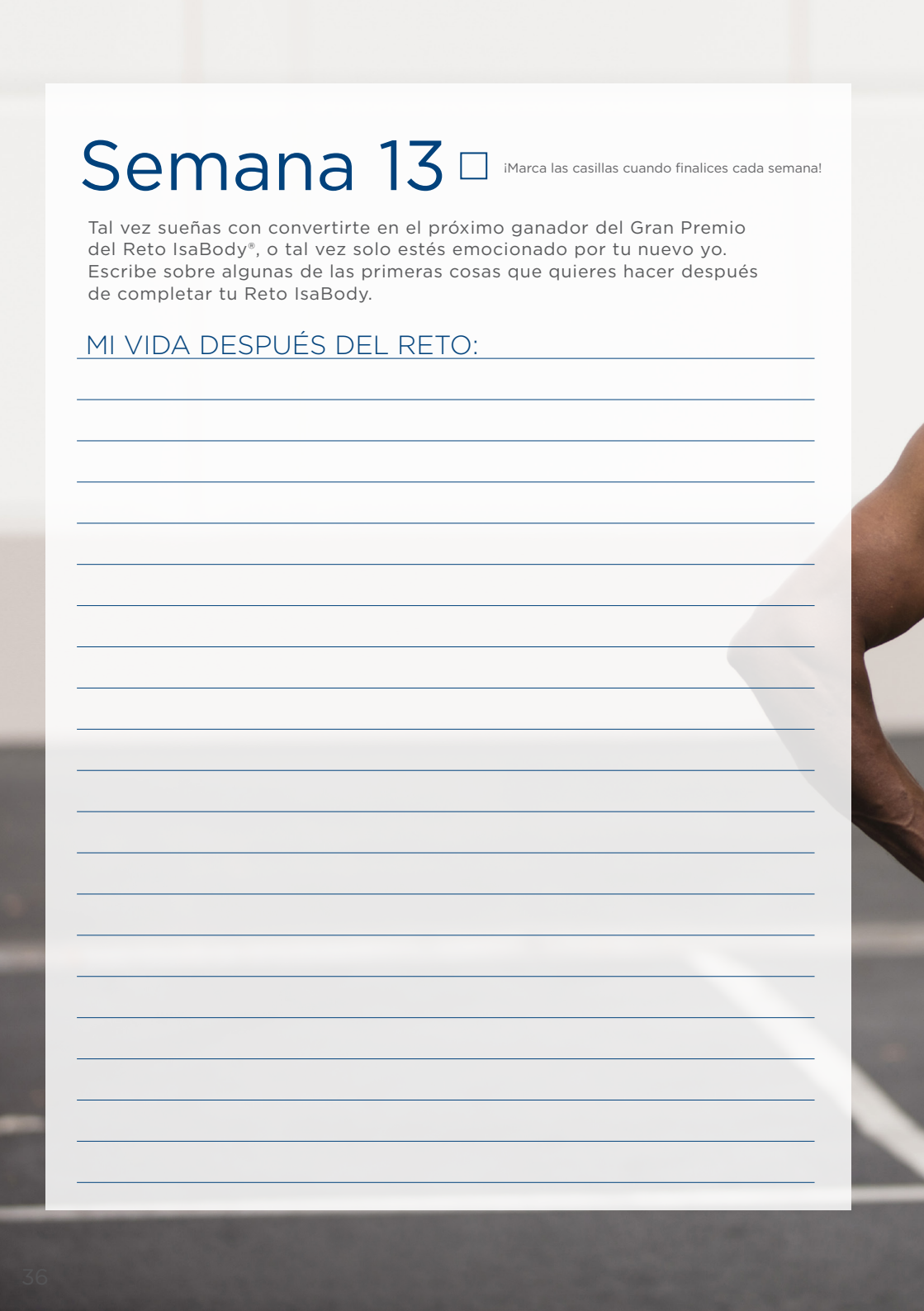
MIS METAS PARA EL PRÓXIMO MES

Semana 13 ☐

¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

Tal vez sueñas con convertirte en el próximo ganador del Gran Premio del Reto IsaBody®, o tal vez solo estés emocionado por tu nuevo yo. Escribe sobre algunas de las primeras cosas que quieres hacer después de completar tu Reto IsaBody.

MI VIDA DESPUÉS DEL RETO:



Jim y Lori King
SEGUNDO LUGAR DEL RETO ISABODY® NORTEAMÉRICA 2017
Y FINALISTAS DEL RETO ISABODY EE. UU. 2019

RECETA

SORBETE DE LIMPIEZA REFRESCANTE

Receta de Kathy L.

1 cucharada de Cleanse for Life™ Moras Naturales en polvo
1/2 cucharada de Isagenix Fruits
3 onzas de agua
4 onzas de hielo picado

Bate en la IsaBlender™ hasta lograr la consistencia de un sorbete cremoso. Disfrútalo.

Semana 14 ☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¿Quiénes son algunas de las personas que te han ayudado durante tu camino IsaBody™? Escribe sobre las personas en tu vida que te apoyaron cuando más lo necesitabas y cómo contribuyeron en tu éxito. Agradece a estas personas en las redes sociales, con una carta o llamándolas por teléfono.

PERSONAS QUE CONTRIBUYERON EN MI ÉXITO:

ISAGENIX

UN DÍA EN LA VIDA DE MARK OSTROWSKI

GANADOR DEL GRAN PREMIO DEL RETO ISABODY® NORTEAMÉRICA 2018

5:30 a. m.	Levántate y brilla. Alimento al perro y al gato, saco al cachorro a caminar un poco. Pienso en lo que estoy agradecido esta mañana y desarrollo una mentalidad positiva para el día.
6 a. m.	Hablo con los hijos y reviso que todo esté bien, y luego salgo para hacer un entrenamiento cardiovascular rápido.
6:30 a. m.	Tomo mi paquete A.M. de Complete Essentials™ con IsaGenesis™ y una cápsula de Natural Accelerator™, luego una cucharada de Ionix® Supreme y un Batido IsaLean™ PRO con Refuerzo para Batido Inmunológico y Refuerzo para Batido Cardiovascular.
7 a. m.	Disfruto una taza caliente de café Isagenix mientras platico con mi esposa, Jennifer.
7:30 a. m.	Comienzo a conectarme con mi equipo en las redes sociales mientras me dirijo en tren a la ciudad para ir a trabajar.
8 a. m.	Inicio mi jornada laboral, bebo agua constantemente durante todo el día para lograr beber al menos 1 galón de agua.*
10 a. m.	Bocadillo de media mañana: claras de huevo, verduras mixtas, pico de gallo, y aguacate.
12:30 p. m.	Almuerzo: IsaPro™ con Isagenix Greens™ y canela en polvo.
3 p. m.	Bocadillo de media tarde: espinacas y verduras de hoja verde con 4-6 onzas de pechuga de pollo o atún a la parrilla; cubierto con mostaza picante.
5 p. m.	Me voy de regreso a casa, aprovechando el viaje en tren para conectarme con mi equipo en las redes sociales.
5:45 p. m.	Tomo mi paquete P.M. de Complete Essentials con IsaGenesis y una cápsula de IsaFlush®/IsaComfort®. Preparo la cena: 4-6 onzas de pescado, pollo o carne a la parrilla; dos tazas de ensalada de hojas verdes con pico de gallo; dos tazas de fruta mezclada; y dos tazas de verduras al vapor, asadas o a la parilla. Después de la cena, salgo a dar otro paseo corto con el cachorro.
6:30 p. m.	Bebo AMPED™ Nitro y AMPED NOx, y luego me voy al gimnasio con Jennifer. Hago un entrenamiento que consiste en entrenamiento de resistencia y cardio en intervalos de alta intensidad, concentrándome en ser mejor que ayer.
8 p. m.	Terminamos nuestro entrenamiento y tomo una cucharada de IsaPro mezclado con AMPED Recover. Regreso a casa para las llamadas de equipo, la creación de oportunidades de negocio y las llamadas en conferencia.
9:30 p. m.	Bebo el Quemador de Grasa Nocturno y AMPED Hydrate.
10 P. M.	Me preparo para ir a la cama diciendo mis oraciones y agradecimientos y hablo con Jennifer.
10:30 P. M.	Apago las luces y duermo bien.

**La ingesta de agua no debe exceder las necesidades individuales de una persona.*

RECETA

HELADO DE CHOCOLATE A BASE DE PLANTAS

2 bananas congeladas

1/2 sobre de Batido IsaLean™ Chocolate Enriquecido a base de plantas

1/4 vaso de leche de anacardos o almendras sin azúcar

1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

Agrega las bananas, el Batido IsaLean a base de plantas y la leche de anacardos o almendras y el cacao en polvo a tu IsaBlender™, y bate durante 1-2 minutos.

Pon la mezcla en el refrigerador a reposar durante 1 hora. ¡Disfrútalo!

Semana 15 ☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¡Estás muy cerca de completar el Reto IsaBody®! ¿Cuáles son algunas de tus metas a corto plazo para estas últimas dos semanas? Escríbelas a continuación.

METAS A CORTO PLAZO:

YA CASI TERMINAS...¡SÓLO FALTA UNA SEMANA!

Semana 16 ☐ ¡Marca las casillas cuando finalices cada semana!

¡Estás en la recta final! Este es el final del Reto IsaBody® y el comienzo de un estilo de vida saludable y feliz. Durante los días finales del Reto, reflexiona sobre las últimas 16 semanas, y escribe algunos de tus recuerdos favoritos.

MIS RECUERDOS FAVORITOS:

MEDIDAS EN LA SEMANA 16	
Cintura	
Brazos	
Muslos	
Caderas	
Peso	

¡RETO **TERMINADO!**

¡Mira tu nueva apariencia en el espejo! Ya sea que hayas perdido grasa, aumentado tu masa muscular o simplemente hayas desarrollado un estilo de vida más saludable, eres una inspiración del Reto IsaBody®.

El viaje no termina aquí. Este es solo el comienzo de tu estilo de vida Isagenix, donde puedes explorar el peso saludable, la energía, el rendimiento, el envejecimiento saludable y el bienestar económico como nuevas soluciones.

Trabaja para alcanzar metas adicionales completando otro Reto IsaBody ¡Es fácil iniciar y completar otro Reto! Regístrate en la aplicación IsaLife™ o en tu Oficina Virtual utilizando las fotos del progreso.

Pon tu foto de después aquí.

Pon la segunda foto de después que tu prefieras aquí.

TEN A LA MANO ESTA AGENDA

¡Está llena de pensamientos, recuerdos y metas increíbles que te pueden ayudar en tu próximo Reto IsaBody®!

COMIENZA.
COMPLETA.
REPITE.

¡Regístrate en la aplicación IsaLife™ hoy!
RetoIsaBody.com

ISAGENIX® | ISABODY™

©2018 ISAGENIX TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS 4528-IsaBody-Challenge-16-Wk 012920