

Weight Loss System

Step-by-Step Guide



Pictured Left to Right: IsaBody Challenge Finalists Elizabeth Martinsen, Anthony Stefos and Lisa Wolney before and after. Read their incredible success stories at IsaBodyChallenge.com.



Plan Your Shake & Cleanse Days PAGE 3

Create Your Path to Success PAGE 2

Customize Your 30 Days to Fit Your Lifestyle PAGES 4&5





“ I order the Weight Loss Pak over and over again because it's a great value and I get everything I need to be successful. ”
Kristina R., CA

Complete Weight Loss Pak System Overview

YOUR COMPLETE WEIGHT LOSS PAK CONTAINS THE FOLLOWING LIFE-CHANGING PRODUCTS:

- (2) Cleanse for Life® Natural Berry Cleanse Powder:** Cleanse your way to better health with a synergistic blend of gentle herbs and nutrients to support the body's natural ability to remove toxins and impurities.
- (4) IsaLean® Shake (14 count Pouches):** Lose or maintain your weight, stay full, and build or maintain muscle with arguably the most nutritionally-complete meal replacement in the world.
- (1) Ionix® Supreme Powder:** Beat stress and increase mental and physical performance naturally with this powerful Adaptogen-rich tonic.
- (1) Isagenix Snacks!® Chocolate** Curb your appetite and support healthy blood sugar levels naturally with a balance of proteins, carbohydrates, and healthy fats.
- (1) WME® Sticks:** Hydrate and replace energy-supporting nutrients naturally without caffeine, stimulants, artificial sweeteners, flavors or colors.
- (1) E+ Shot:** is a natural energy shot featuring a selection of Adaptogens found to be ideal for combating stress, providing clarity and promoting mental clarity.

(1) Fibersnacks: Satisfy hunger and stay full longer with delicious Fibersnacks! With 6 grams of filling undenatured whey and milk protein and 24 percent of the daily recommended value of filling fiber, these are the perfect appetite-cutting snacks

Shaker bottle

Take your Isagenix products to go with this versatile Shaker bottle. Light weight and easy to clean, this 500 ml shaker allows you to enjoy our products anywhere.



Your Path to Success

For best results, follow the steps below

1. **Use the Weight Loss Pak Planner** to remind you when to take each product.
2. **Follow the 30-Day Cleansing and Fat Burning monthly schedule** as created by Isagenix® Founder and Master Formulator John W. Anderson (page 4) or create a customized schedule using our Cleanse and Shake Day guidelines and custom calendar tool (page 5). Planning your days in advance will help you create a routine that fits your lifestyle and supports your goals.
3. **Take your measurements** and track your success with our easy-to-use measurement tracker (page 4). Use the measuring tape included in your Welcome Kit.
4. **Success loves company**—so be sure to enlist an accountability partner or Isagenix coach like your sponsor, spouse, friend or co-worker. Have this person join you in your transformation or have them offer you daily support by providing encouragement, tracking your progress and keeping you focused.
5. **Buy healthy foods and plan great tasting healthy meals.** Limit temptation by removing unhealthy foods and snacks from your home including caffeinated sodas and coffee, foods with artificial sweeteners and coloring, and junk food.

Basic Weight Loss Pak

YOUR BASIC WEIGHT LOSS PAK CONTAINS THE FOLLOWING LIFE-CHANGING PRODUCTS:

- (1) Cleanse for Life® Natural Berry Cleanse Powder
- (2) IsaLean® Shake (14 count Pouches)
- (1) Ionix® Supreme Powder
- (1) Isagenix Snacks!® Chocolate
- (1) WME® Sticks
- (1) E+ Shot
- (1) Fibersnacks
- (1) Shaker bottle

Now You're Ready to Begin

SHAKE DAY PLANNER

Early Morning

- Drink 1 serving of Ionix Supreme
- Drink 1-2 glasses of purified water

Morning—Breakfast

- Try an e+ natural energy shot** to start the day off right
- Enjoy an IsaLean Shake

Late Morning—Snack

- Optional: Choose one serving of a Shake Day snack
- Drink 1-2 glasses of purified water

Early Afternoon—Lunch

- Enjoy 1 serving of IsaLean
- Drink 1-2 glasses of purified water

Mid Afternoon—Snack

- Optional: Choose one serving of a Shake Day snack
- Drink 1-2 glasses of purified water

Evening—Dinner

- Enjoy 1 serving of IsaLean or IsaLean Pro Shake or eat a healthy, low-glycemic and balanced 400-600 Kcal meal

SHAKE DAY SNACK OPTIONS:

- 2 *Isagenix Snacks!*
- 6 unsalted almonds

To benefit from Everyday Cleansing, drink 1 Everyday Cleansing serving of Cleanse for Life in the morning and either mid-morning or mid-afternoon as a snack. (Additional Cleanse for Life will need to be purchased.)

*** Product sold separately*

Planner is based on the recommended consumption of the Complete Weight Loss Pak. Basic weight loss pak offers 2 shaks per shake day

CLEANSE DAY PLANNER

Early Morning—Cleanse 1

- Enjoy 2 servings (2x sticks) of Cleanse for Life
- Try an e+ natural energy shot** to start the day off right

Mid Morning—Snack

- Drink 1 serving of Ionix Supreme
- Take 2 Isagenix Snacks!
- Drink 1-2 glasses of purified water

Late Morning—Cleanse 2

- Enjoy 2 servings (2x sticks) of Cleanse for Life

Early Afternoon—Snack

- Take 2 Isagenix Snacks!
- Try an e+ natural energy shot** to energize and promote focus.
- Drink 1-2 glasses of purified water

Mid Afternoon—Cleanse 3

- Enjoy 2 servings (2x sticks) of Cleanse for Life

Early Evening—Snack

- Take 2 Isagenix Snacks
- Drink 1 serving of Ionix Supreme
- Drink 1-2 glasses of purified water

Evening—Cleanse 4

- Enjoy 2 servings (2x sticks) of Cleanse for Life

CLEANSE DAY OPTIONS/SUPPORT:

- For a boost of energy or to manage blood sugar, eat 1/4 apple or pear
- 4-6 Almonds
- 1-2 servings of *WME* (if you are exercising)
- 2 *Isagenix Snacks!*

For more Shake and Cleanse Day tips and tools, see the guidelines section and visit IsaProduct.com
Recommended / Optional products sold separately

Cleansing Calendar & Guidelines

30-Day Cleansing Calendar (Start on any day of the week)



Endorsed by John W. Anderson - Isagenix Founder and Master Formulator

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

* To ensure product for the next month, make sure to order no later than day 20 or enroll in the AutoShip Program.

* Depending on your schedule, more products may need to be ordered for a full 30-Supply

S=Shake Days

C=Cleanse Days

The Isagenix Complete Weight Loss Pak is the most popular system because it's easily adaptable to your lifestyle allowing you to replace two meals each day and enjoy one conventional meal on Shake Days.

Shake Day Guidelines

- Enjoying an IsaLean Shake for breakfast is recommended.
- It is okay to add Isagenix products such as e+ or WME to your IsaLean or IsaLean Pro Shakes
- Your daily 400-600 Kcal meal can be prepared for either lunch or dinner. Enjoy this meal with family or friends.
- Engage in an exercise program with both aerobic and resistance training. Enjoy WME® to replenish lost glycogen, vitamins and electrolytes. Consult your doctor prior to starting any exercise program.
- For athletes or those engaging in high-intensity exercise: Consult your trainer or doctor to obtain optimal caloric intake. This may include an extra meal or shake during the day.
- Drink plenty of water throughout the day. As a guideline for healthy adults approximated recommendation is to consume half your body weight in oz.

Track Your Progress

Measurement tracker

Measurements	Weight	Neck	Upper Arm (left)	Upper Arm (right)	Chest	Diaphragm	Waist	Abdomen	Buttocks	Upper Thigh (left)	Upper Thigh (right)	Calf (left)	Calf (right)	Upper Knee (left)	Upper Knee (right)
Day 1															
Day 11															
Day 30															
Total Lost															
Goals															

Use the tape measure included in your system.

Cleanse Day Guidelines

- We recommend you do no more than 2 Cleanse Days consecutively or within a week.
- We recommend you do 2 Cleanse Days per week for no more than 3 consecutive weeks, unless there are modifications where more calories are consumed on specific Shake Days.
- Only participate in light to moderate levels of exercise on Cleanse Days.
- Complete at least 2 Shake Days (also referred to as Pre-Cleanse Days) before beginning a 2-Day Cleanse.
- Drink plenty of water throughout the day. As a guideline for healthy adults approximated recommendation is to consume half your body weight in oz. Additional tools can be found online in your Associate Back Office in the "Tools" section and by visiting IsaProduct.com

Customize Your System

CREATE A PROGRAM BASED ON YOUR UNIQUE LIFESTYLE.

The Weight Loss Pak is a flexible 30-day program that can easily be customized to fit your lifestyle and long-term health goals. Day 1 can start any day of the week. Just remember to include **4 or more Cleanse Days** total during the month; the rest are Shake Days. Remember to have at least two Shake Days before your Cleanse Days and follow the Shake and Cleanse Day guidelines (on page 4). If you schedule more than 4 Cleanse Days, you will need to purchase additional Cleanse for Life® and *Isagenix Snacks!*™.

Use the calendar below to create your custom, 30-Day experience.

26 x S=Shake Days **4 x C**=Cleanse Days

To be sure you don't run out of product by next month; order no later than day 20 or enroll in the Autoship program.

Please note: When customizing your Weight Loss Pak experience, the Shake and Cleanse Day Guidelines must still be followed (page 4).

Customize Your System is based on the Complete Weight Loss Pak. You can customize your schedule based on the pak purchased. Additional product may need to be purchased.



Two More Effective Options

The Isagenix Weight Loss Pak is scientifically designed to help you achieve your weight management goals. Many people have found success in achieving their goals by customizing the Weight Loss Pak to fit their lifestyle and individual needs. Here are two examples of customized calendars that have worked for others.

Option One

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

This popular calendar is used by those who want to schedule their Cleanse Days evenly throughout the month.

Option Two

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

For those interested in a more aggressive weight-loss plan, this option is ideal. Note: if you choose this option, you will need to purchase more Isagenix products.

Your Success is Our Success!

THAT IS WHY WE HAVE DEVELOPED A COLLECTION OF RESOURCES TO HELP YOU ALONG THE WAY TO A HEALTHIER, MORE ENERGETIC LIFESTYLE.

Education: ISAPRODUCTMY.COM

The easy-to-navigate site contains everything you need to know about our no-compromise products. You'll also have access to product information sheets, videos, fast facts, FAQ's, success stories to keep you motivated, worksheets to track your health goals and much more!

News: ISAFYI.COM

All of the latest and greatest information about products, incredible deals, breaking news, tips to build your business and much more are now in one place online!

Community: SOCIAL MEDIA

At Isagenix, we've long recognized social networking— or what we like to call "social entrepreneurship"—as a revolutionary way of doing business. IsaGeeks.com, and our Facebook.com/Isagenixmalaysia, Twitter.com/IsaMalaysia and YouTube.com/IsagenixMalaysia sites have something for everyone, including cleanse community support and support for creating a business model by leveraging social networks.

Conference Calls...

Check out programs that coach, inspire, and motivate. Visit IsaFYI.com and select the "Calls" page.

“*Isagenix products have blessed my life more than I can say. I am so grateful to have my health and my life back!*”



Jill Birth

2011 IsaBody Challenge®
Grand Prize Winner

Total Weight Loss
131 pounds*

Lost 18 dress sizes!

Visit IsaBodyChallenge.com

Do you want to learn how to get your next Weight Loss Pak for free?

- Do you have friends or family that would benefit by using one of our Solution Systems?
- Do you want to keep losing weight or feel healthier for life?
- Do you want to earn a part-time income (vacations, car payments, mortgages) or even a full-time income?

Talk with your sponsor to learn more about the Isagenix Opportunity!

* The weight loss testimonials presented apply only to the individuals depicted, cannot be guaranteed, and should not be considered typical. A 2008 university study showed a statistically significant weight loss of 7 lbs during the first 9 days of the Cleansing and Fat Burning System.

Sistem Penurunan Berat Badan

Garispanduan Langkah-demi-Langkah



Gambar dari kiri ke kanan: Peserta Pusingan Akhir IsaBody Challenge Elizabeth Martinsen, Anthony Stefos dan Lisa Wolney sebelum dan selepas. Baca kisah kejayaan yang luar biasa mereka di IsaBodyChallenge.com.

Rancang Hari Susu Kocak & Pembersihan Dalaman Anda

MUKA SURAT 3

Cipta Laluan Anda Kearah Kejayaan

MUKA SURAT 2

Sesuaikan 30 Hari Anda supaya Padan dengan Gaya Kehidupan Anda

MUKA SURAT 4&5





“ Saya memesan Pek Penurunan Berat Badan berulang-ulang kali kerana ia mempunyai nilai hebat dan saya mendapat segala yang saya perlukan untuk berjaya. ”
Kristina R., CA

Laluan Anda Ke Arah Kejayaan

Untuk Hasil Yang Paling Berkesan, Ikuti Langkah-Langkah Berikut

- Gunakan Perancang Pek Penurunan Berat Badan ini** bagi mengingatkan diri anda bila harus diambil setiap produk.
- Ikuti Jadual Bulanan 30-Hari Pembersihan Dalam dan Pembakaran Lemak** seperti yang telah dicipta oleh Pengasas dan Penggubal Induk Isagenix® John W. Anderson (muka surat 4) atau cipta satu jadual yang boleh disuai-padankan dengan menggunakan garispanduan untuk Hari Pembersihan Dalam dan Hari Susu Kocak kami dan takwim untuk disuai-padankan serta perkhidmatan sokongan kami (muka surat 5). Rancang hari-hari anda lebih awal supaya boleh membantu anda mencipta satu rutin yang boleh disuai-padankan dengan gaya kehidupan anda dan menyokong matlamat-matlamat anda.
- Ambil ukuran anda** dan kesan kejayaan anda dengan pengesanan ukuran mudah-

di-gunakan kami (muka surat 4). Gunakan pita pengukur yang disertakan di dalam Kit Mengalukan anda.

- Kejayaan cintakan teman**—jadi pastikan anda mendapatkan seorang rakan yang boleh dipertanggungjawabkan atau jurulatih Isagenix seperti penaja anda, teman hidup, kawan atau rakan sekerja. Bawa mereka bersama anda dalam transformasi anda atau bawa mereka bersama dalam memberi anda sokongan setiap hari, mengesan kemajuan dan membantu kekalkan tumpuan anda.
- Beli makanan yang sihat dan rancang hidangan makanan yang lazat.** Hadkan keinginan dengan membuang makanan yang tidak sihat dan snek dari rumah anda termasuk minuman soda berkafein dan kopi, makanan yang mempunyai pemanis dan pewarna tiruan, dan makanan ringan.

Gambaran Keseluruhan Sistem Pek Penurunan Berat Badan Asas

PEK PENURUNAN BERAT BADAN ANDA PRODUK-PRODUK PENGUBAH KEHIDUPAN BERIKUT:

- (1) Serbuk Berri Semulajadi Pembersihan Dalam Cleanse for Life®
- (2) IsaLean® Shake (14 kiraan kantung)
- (1) Serbuk Ionix® Supreme
- (1) Coklat Isagenix Snacks!®
- (1) Bungkus kecil WME®
- (1)E+ Minuman Tenaga:
- (1) Snekserat
- Botol Kocak

Pek Penurunan Berat Badan Lengkap

PEK PENURUNAN BERAT BADAN ANDA MENGANDUNGI PRODUK-PRODUK PENGUBAH KEHIDUPAN BERIKUT:

(2) Serbuk Berri Semulajadi Pembersihan Dalam Cleanse for Life®: Bersihkan diri anda ke arah kesihatan yang lebih baik dengan sinergi gabungan rumusan dari herba-herba yang lembut dan khasiat-khasiat yang boleh menyokong keupayaan semulajadi tubuh untuk membuang toksin dan kekotoran.

(4) IsaLean® Shake (14 kiraan kantung): Samaada mengurangkan atau mengekalkan berat badan anda, kekal kekenyangan, dan membina atau menyenggarakan otot dengan penggantian hidangan makanan yang boleh dikatakan paling berkhasiat-lengkap di dunia.

(1) Serbuk Ionix® Supreme: Memerangi tekanan dan menambahkan prestasi mental dan fizikal secara semulajadi dengan tonik berkuasa yang diperkayakan dengan Adaptogen ini.

(1) Coklat Isagenix Snacks!® Membendung selera anda dan menyokong paras gula dalam darah supaya sihat secara semulajadi dengan keseimbangan protein, karbohidrat dan lemak-lemak sihat.

(1) Bungkus kecil WME®: Menambahkan hidrasi dan menggantikan khasiat-khasiat yang menyokong tenaga secara semulajadi tanpa kafein, peransang, pemanis tiruan, perisa atau pewarna.

(1)E+ Minuman Tenaga: ialah peransang tenaga yang semulajadi memperkenalkan pilihan Adaptogens yang didapati sesuai untuk memerangi tekanan, memberi kecerdasan dan mendorong tumpuan mental.

(1) Snekserat: Puaskan rasa lapar dan terus merasa kenyang lebih lama dengan Fibersnacks yang enak! Dengan 6 gram serat mengenyangkan dari dadih yang dipasteurkan dan protein susu yang mengenyangkan dan 24 peratus dari nilai keperluan harian yang disyorkan, ini adalah snek pemotong-selera yang sempurna



Botol Kocak

Bawa produk-produk Isagenix untuk disertakan dengan botol Shaker yang serba boleh ini. Ringan dan mudah dicuci, botol kocak 500 ml boleh dibawa kemana saja bagi anda untuk menikmati semua produk-produk kami!

Kini Anda Telah Bersedia untuk Bermula

PERANCANG PADA HARI SUSU KOCAK

Awal Pagi

- Minum 1 sukatan hidangan Ionix Supreme
- Minum 1-2 gelas air tulen

Pagi—Sarapan

- Cuba satu e+ minuman tenaga** semulajadi bagi memulakan hari serta merta
- Nikmati satu Susu Kocak IsaLean

Lewat Pagi—Snek

- Pilihan: Pilih satu sukatan hidangan snek Hari Susu Kocak
- Minum 1-2 gelas air tulen

Awal Tengahari —Makan Tengahari

- Nikmati 1 sukatan hidangan IsaLean
- Minum 1-2 gelas air tulen

Tengahari —Snek

- Pilihan: Pilih satu sukatan hidangan snek Hari Susu Kocak
- Minum 1-2 gelas air tulen

Malam—Makan Malam

- Makan satu hidangan makanan yang sihat, 400-600 Kcal seimbang, dan rendah-glisemik
- Nikmati 1 sukatan hidangan IsaLean atau Susu Kocak IsaLean Pro atau makan satu hidangan makanan yang sihat, 400-600 Kcal seimbang, dan rendah-glisemik

SNEK OPSYEN PADA HARI SUSU KOCAK:

- 2 *Isagenix Snacks!*
- 6 buah badam tanpa garam

Bagi mendapat kebaikan dari Pembersihan Dalaman Setiap hari, Minum 1 sukatan hidangan Cleanse for Life di waktu pagi dan sebagai snek samaada pada pertengahan pagi atau tengahari. (Cleanse for Life tambahan perlu di beli.)

**Produk dijual berasingan.

Perancang adalah berdasarkan atas penggunaan yang dicadangkan dalam Pek Penurunan Berat Badan Lengkap. Berat asas kehilangan pak menawarkan 2 shake sehari goncang

PERANCANG PADA HARI PEMBERSIHAN DALAMAN

Awal Pagi— Pembersihan Dalaman 1

- Nikmati 2 sukatan hidangan (2x bungkus kecil) Cleanse for Life
- Cuba satu e+ minuman tenaga** semulajadi bagi memulakan hari serta merta

Pertengahan Pagi—Snek

- Minum 1 sukatan hidangan Ionix Supreme
- Ambil 2 Isagenix Snacks!
- Minum 1-2 gelas air tulen

Lewat Pagi— Pembersihan Dalaman 2

- Nikmati 2 sukatan hidangan (2x bungkus kecil) Cleanse for Life

Awal Tengahari —Snek

- Ambil 2 Isagenix Snacks!
- Cuba satu e+ minuman tenaga** semulajadi bagi memberikan tenaga dan mendorong tumpuan.
- Minum 1-2 gelas air tulen

Tengahari— Pembersihan Dalaman 3

- Nikmati 2 sukatan hidangan (2x bungkus kecil) Cleanse for Life

Awal Petang—Snek

- Ambil 2 Isagenix Snacks
- Minum 1 sukatan hidangan Ionix Supreme
- Minum 1-2 gelas air tulen

Malam—Pembersihan Dalaman 4

- Nikmati 2 sukatan hidangan (2x bungkus kecil) Cleanse for Life

OPSYEN-OPSYEN /SOKONGAN PADA HARI PEMBERSIHAN DALAMAN:

- Bagi meningkatkan tenaga atau menguruskan paras gula dalam darah, makan 1/4 epal atau buah pir
- 4-6 Buah badam
- 1-2 sukatan hidangan WME (sekiranya anda bersenam)
- 2 *Isagenix Snacks!*

Untuk banyak lagi petua-petua dan perkhidmatan sokongan tambahan bagi Hari Susu Kocak dan Pembersihan Dalaman, sila lihat bahagian garispanduan dan layari IsaProduct.com.

Disyorkan / Produk-produk pilihan dijual berasingan.

Takwim Pembersihan Dalaman & Garispanduan

Takwim 30-Hari Pembersihan Dalaman (Mula Pada Hari Apa Jua Pun Dalam Minggu Itu)



Disahkan oleh John W. Anderson – Pengasas dan Penggubal Induk Isagenix

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

* Bagi memastikan produk untuk bulan hadapan, pastikan pesanan dibuat selewat-lewatnya sebelum hari ke 20 atau mendaftar dengan program AutoShip Dengan Ganjaran.

* Bergantung kepada jadual anda, mungkin lebih banyak produk perlu dipesan untuk bekalan 30-hari.

S=Hari Susu Kocak
C=Hari Pembersihan Dalaman

Pek Penurunan Berat Badan Melengkapkan Isagenix ini ialah sistem yang paling terkenal kerana ia mudah disesuaikan dengan gaya kehidupan anda membolehkan anda menggantikan dua hidangan makanan setiap hari dan menikmati satu hidangan makanan lazim pada Hari Susu Kocak.

Garispanduan Untuk Hari Susu Kocak

- Disyorkan untuk menikmati satu Susu Kocak IsaLean sebagai sarapan pagi.
- Boleh juga sekiranya ingin menambah produk-produk Isagenix seperti e+ atau WME pada IsaLean atau IsaLean Pro Susu Kocak anda.
- Pengambilan 400-600 Kcal hidangan makanan seharian anda boleh disediakan untuk samaada makan tengahari atau makan malam. Nikmati hidangan makanan ini bersama keluarga atau sahabat handai.
- Melibatkan diri dalam satu program senaman bersama kedua-dua aerobik dan latihan penahanan. Nikmati WME® bagi menggantikan kehilangan glikogen, vitamin - vitamin dan elektrolit. Rujuk kepada doktor anda sebelum memulakan apa jua program senaman.
- Bagi olahragawan- olahragawan atau mereka yang terlibat dalam latihan senaman kesungguhan yang tinggi: Rujuk kepada jurulatih anda atau doktor anda bagi mendapatkan pengambilan kalori yang optimum. Ini mungkin ditambah dengan satu hidangan makanan lebih atau susu kocak pada hari itu.
- Minum banyak air sepanjang hari. Sebagai panduan untuk orang dewasa yang sihat anggaran yang disyorkan ialah untuk minum separuh dari berat badan anda dalam aun.

Kesan Kemajuan Anda

Pengesan Ukuran

Ukuran	Berat	Leher	Lengan (kiri)	Lengan (kanan)	Dada	Diafragma	Pinggang	Abdomen	Punggung	Paha atas (kiri)	Paha atas (kanan)	Betis (kiri)	Betis (kanan)	Lutut atas (kiri)	Lutut atas (kanan)
Hari 1															
Hari 11															
Hari 30															
Jumlah Kehilangan															
Matlamat															

Gunakan pita ukur yang telah disertakan di dalam sistem anda.

Garispanduan Untuk Hari Pembersihan Dalaman

- Kami cadangkan anda menjalani tidak melebihi dari 2 Hari Pembersihan Dalaman berturut-turut atau dalam jangkamasa seminggu.
- Kami cadangkan anda menjalani 2 Hari Pembersihan Dalaman setiap minggu untuk tidak melebihi 3 minggu berturut-turut, kecuali ada ubah-suaian di mana lebih kalori telah diambil pada Hari Susu Kocak tertentu.
- Sertai hanya tahap senaman yang ringan hingga ke sederhana sahaja pada Hari Pembersihan Dalaman.
- Lengkapkan sekurang-kurangnya 2 Hari Susu Kocak (juga dirujuk sebagai Hari Sebelum- Pembersihan Dalaman) sebelum memulakan 2- Hari Pembersihan Dalaman.
- Minum banyak air sepanjang hari. Sebagai panduan untuk orang dewasa yang sihat anggaran yang disyorkan ialah untuk minum separuh dari berat badan anda dalam aun. Perkhidmatan Sokongan tambahan boleh didapati dalam talian di Pejabat Maya Mudah Alih pada bahagian "Perkhidmatan Sokongan" dan dengan melayari IsaProduct.com

Padankan Sistem Anda

CIPTAI SATU PROGRAM BERDASARKAN DENGAN GAYA KEHIDUPAN ANDA YANG UNIK.

Pek Penurunan Berat Badan ini ialah program 30-hari yang mudah lentur yang boleh disuai-padankan mengikut gaya kehidupan anda dan matlamat jangka-panjang kesihatan anda dengan senang sekali. Hari 1 boleh dimulakan dengan mana-mana hari dalam seminggu. Cuma harus ingat untuk menambahkan sebanyak **4 hari atau lebih Hari Pembersihan Dalaman** dalam bulan itu; yang selebihnya adalah Hari Susu Kocak. Ingat untuk mengambil sekurang-kurangnya dua Hari Susu Kocak sebelum Hari Pembersihan Dalaman dan ikuti garispanduan Hari Susu Kocak dan Pembersihan Dalaman (di muka surat 4). Sekiranya anda menjadualkan lebih dari 4 Hari untuk Pembersihan Dalaman, anda perlu membeli produk-produk tambahan Cleanse for Life® dan Isagenix Snacks!™.

Gunakan takwim di bawah untuk mencipta suai-padankan pengalaman 30-Hari anda.

26 x S=Hari Susu Kocak 4 x C=Hari Pembersihan Dalaman

Bagi memastikan anda tidak kehabisan produk sehingga bulan hadapan; buat pesanan selewat-lewatnya sebelum hari ke 20 atau mendaftar dengan program Autoship.

Sila ambil perhatian: Ketika menyesuaikan-padankan pengalaman Pek Penurunan Berat Badan anda, Garispanduan Hari Susu Kocak dan Pembersihan Dalaman mestilah terus diikuti (muka surat 4).

Peribadikan sistem anda berdasarkan Pek Penurunan Berat Badan Asas. Anda boleh menyesuaikan jadual anda berdasarkan pak dibeli. Produk tambahan mungkin perlu dibeli.



Dua Lagi Opsyen Berkesan

Pek Penurunan Berat Badan Isagenix ini telah direka secara saintifik bagi membantu anda mencapai matlamat pengurusan berat badan anda. Ramai orang telah menemui kejayaan dalam pencapaian matlamat mereka dengan menyesuaikan-padankan Pek Penurunan Berat Badan mengikut gaya kehidupan mereka dan keperluan-keperluan perseorangan. Di sini terdapat dua contoh takwim yang telah disuai-padankan seperti yang telah berjaya digunakan oleh orang lain.

Opsyen Pertama

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

Takwim terkenal ini telah digunakan oleh mereka yang ingin jadualkan Hari Pembersihan Dalaman mereka secara sama rata sepanjang bulan.

Opsyen Kedua

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

Bagi mereka yang berminat dengan pelan penurunan berat badan secara agresif, opsyen ini amat sempurna. Nota: sekiranya anda memilih opsyen ini, anda perlu membeli lebih banyak produk-produk Isagenix.

Kejayaan anda adalah kejayaan kami!

INILAH SEBABNYA KAMI TELAH MELAHIRKAN KOLEKSI SUMBER-SUMBER BAGI MEMBANTU ANDA SEPANJANG PERJALANAN MENUJU KEPADA KESIHATAN YANG LEBIH BAIK, GAYA HIDUP YANG LEBIH BERTENAGA.

Pendidikan: ISAPRODUCTMY.COM

Cara mudah untuk melayari laman yang mengandungi segala yang anda perlu tahu tentang produk-produk tiada-kompromi kami. Anda juga akan diberi laluan pada lembaran-lembaran maklumat produk, video-video, fakta yang cepat, Soal-jawab, kesah-kesah kejayaan bagi mendorong anda, lembaran kertaskerja.

Berita: ISAFYI.COM

Semua maklumat yang terkini dan terbesar mengenai produk-produk, urusan menakjubkan, berita hangat, petua-petua untuk membina perniagaan anda dan banyak lagi semuanya dalam satu tempat dalam talian!

Komuniti: MEDIA SOSIAL

Di Isagenix, kami telah lama mengenali rangkaian-sosial — atau yang kami suka gelar “perusahawan sosial”—sebagai cara perniagaan yang mengikut zaman. IsaGeeks.com, dan Facebook.com/IsagenixMalaysia kami Twitter.com/IsaMalaysia dan YouTube.com/IsagenixMalaysia laman-laman web kami mempunyai sesuatu untuk setiap orang, termasuk sokongan pembersihan secara berkemuniti dan sokongan model perniagaan untuk mereka dengan keumpulan rangkaian sosial.

Panggilan Konferens ...

Semak program-program yang mengajar, memberi inspirasi, dan motivasi. Layari IsaFYI.com dan pilih mukasurat “Panggilan”.

“*Produk Isagenix telah memberkati hidup saya lebih daripada saya boleh katakan. Saya sangat bersyukur kerana mempunyai semula kesihatan dan kehidupan saya!*”



Jill Birth

2011 IsaBody Challenge®
Pemenang Hadiah Utama

Jumlah Kehilangan berat badan

131 pound†

Turun kepada saiz baju 18!

Layari IsaBodyChallenge.com

Anda ingin belajar bagaimana untuk mendapatkan pek penurunan berat badan dengan percuma?

- Adakah anda mempunyai rakan atau keluarga yang mendapat kebaikan dari penggunaan Sistem Penyelesaian kami?
- Adakah anda ingin terus menurunkan berat badan atau merasakan lebih sihat untuk selama-lamanya?
- Adakah anda ingin mendapat pendapatan sampingan (percutian, pembayaran untuk kereta, hutang bank) atau pendapatan sepenuhnya sekalipun?

Berbincanglah dengan penaja anda tentang peluang Isagenix ini!

† Testimoni penurunan berat badan yang ditunjukkan hanya meliputi individu-individu yang digambarkan, tidak boleh dijamin, dan tidak boleh dianggap sebagai kebiasaan. Sebuah kajian universiti pada 2008 telah menunjukkan secara statistic penurunan berat badan sebanyak 7 pound dalam 9 hari pertama penggunaan Sistem Pembersihan dan Pembakaran Lemak.