

ISAGENIX®

健康的轉變會將您
引向何處？
您的健康生活指南





健康的生活可以延緩衰老

從出生的那一刻起，每個人都注定走向衰老。有專家認為，我們的身體在20歲時達到巔峰狀態，隨後即開始緩慢下滑。但這並不意味着我們不能通過以下三個簡單的步驟來減緩一些加速衰老的因素：

動起來！動起來！動起來！

這是您能給自己最寶貴的禮物，尤其是做您喜愛的活動。無論是傍晚散步、騎單車、種花種菜，還是其他任何能讓您動起來的活動，研究顯示，您是越喜歡一件事，就越容易堅持下去。想想什麼最適合您，並在嘗試新活動之前先諮詢您的醫生。

保持大腦的敏銳。

認知功能下降是衰老的正常現象。研究顯示，積極學習新事物可以減緩此過程。讀一本新書、上舞蹈課，或學習新語言等簡單的事情能刺激大腦，促使其不斷運轉。學無止境！

注意飲食。

聽起來很簡單，但在忙碌的生活中，獲得維持健康所需的營養並不容易。請務必在您的飲食中包括各種水果、蔬菜、全穀物食品 and 蛋白質。遵循醫生的建議，特別是在有飲食限制或健康問題的時候。

讓我們一起來看看愛身健麗如何幫助您走向更健康的生活。



非比尋常的養生之旅。

The
Isagenix 3



真正健康的基石

選擇愛身健麗意味著開始一種令人振奮的生活方式，並有勇氣追求您的夢想。這不是節食，而是一種生活方式。我們靈活、方便、易行的計劃讓您可以更注重於家庭、朋友、工作等重要事情，以及任何其他讓您開心的事。讓我們一起來看看「愛身健麗的3種核心產品」怎樣從根本上幫助您達到最佳健康。

輕鬆獲得 均衡營養

我們所謂的完美平衡指的是什麼？攝取均衡的宏量營養素至關重要。這是指蛋白質、碳水化合物與脂肪。這些營養成分提供身體所需的能量，但攝取的份量必須適當。

在繁忙的生活中獲取均衡的飲食絕非易事。愛身健麗提供美味便捷的產品選擇幫助您輕鬆達到目標。



掃一掃

IsaLean 蛋白營養奶昔

用美味的IsaLean™ 奶昔打造更苗條的你。每份含有24克源於快樂草飼牛的高質素蛋白質、8克膳食纖維、消化酶、均衡的碳水化合物和脂肪，以及全方位的維他命和礦物質，不含人工色素、香料或甜味劑。最低的熱量，最高的營養！

簡單易行的常規

IsaLean 蛋白營養奶昔旨在替代每日最多兩餐的傳統膳食，以幫助您達到目標。將兩勺奶昔和240毫升的水混合，搖勻、攪勻或攪拌後即可享用！幾分鐘即可準備一份完美均衡的代餐！



我們的 淨化排毒與滋養 方式

每日淨化的健康效應

愛身健麗的每日淨化並非不吃飯、斷食，或是不停地跑洗手間。您只需在奶昔和正常飲食的基礎上每日加服一份美味的Cleanse For Life® 修身營養素。每日淨化為您的身體提供持續不斷的支援。這來自於Cleanse For Life 修身營養素中富含多酚的植物提取物、草本成分和其他重要營養素。您若不進行常規性的間歇性斷食，那麼每日淨化是一個能夠充分利用Cleanse For Life 修身營養素之優點的理想方式。



掃一掃

Cleanse For Life 修身營養素

每天為身體補充一些大多數飲食中沒有的重要成分。這款獨特的飲品富含重要的營養成分、抗氧化劑、維他命和礦物質，以及蘆薈、印度人參、山桑果、薑黃等植物草本。Cleanse For Life 修身營養素亦是淨化日的秘密武器，旨在喚醒機體的天然排毒系統。其配方溫和，但功效強大，即使在斷食期也可以確保身體獲得必需的養分。

提示

與朋友一起做淨化排毒會更有趣！
互相支援、互相鼓勵、互相督促。
一起慶祝成功！



緩解壓力的適應原

壓力影響您的注意力、情緒、思維清晰度，還可能導致飲食方面不明智的決定。愛身健麗使用的適應原是一種歷史悠久的成分，可用來對抗現代生活中的壓力。幾百年來，這些草本一直被用於治療和平衡身體。無論您現在服用什麼其他營養產品或遵循何種養生策略，Ionix® Supreme 生之源都可以發揮超乎尋常的效果。



提示

與您最愛的IsaLean奶昔混合享用，或者作為溫茶暖飲單獨享用。



掃一掃

Ionix Supreme 生之源

這款美味飲品結合了枸杞、刺五加根、紅景天、印度人參和五味子等多種草本適應原，即使是在您最繁忙的日子裡也能幫助您保持平衡。此外，我們還添加了鋅和維他命B群等促進健康的重要營養素。隨時使用這款每日活力飲品，對壓力說「NO」！



花樣多變的奶昔

IsaLean™ 奶昔本身就是一份高營養的代餐，但若能加入一些您喜愛的食物或是其他產品，則是花樣多變，幫助您獲得其他營養成分的有效方法。嘗試添加以下食物或產品：

- ½條中等大小的香蕉
- 1杯菠菜
- ½湯匙花生醬
- ½湯匙椰子油

請注意：如果您正在試圖控制體重，請注意不要在奶昔中添加更多的熱量。

提示

將杯子一點點加滿。先加入液體，再加入粉末和粘稠的原料（例如蜂蜜），然後加入自選的水果或蔬菜，若想達到最大稠度，可在最後加冰凍的原料。



FiberPro 益生舒腸素

您每天都能吃足5份水果和蔬菜嗎？別擔心，很多人都難以攝取維持消化系統健康所需的建議膳食纖維量。FiberPro™ 益生舒腸素是增加每日膳食纖維攝入量的一個便捷途徑，結合益生元纖維和益生菌來支援飽腹感，改善整體腸道健康和規律性。



Immune Shake Booster 免疫寶

照顧您的免疫系統健康！這款由舞茸、靈芝、茯苓，以及取自酵母的β-葡聚糖混合而成的獨特配方可以幫助您調節、強化並平衡您的免疫系統。Immune Shake Booster 免疫寶所含的成分有助促進免疫系統的功能，可輕鬆混入任何愛身健麗奶昔，不會影響奶昔的原味。



Heart Shake Booster 護心寶

心血管疾病是全世界死亡的頭號殺手。透過健康的飲食、運動，以及在愛身健麗奶昔中添加Heart Shake Booster 護心寶來呵護您的心臟。植物固醇、泛硫乙胺，以及地中海飲食中常見食物的萃取物有助改善心臟健康，可輕鬆混入任何愛身健麗奶昔。



為健康生活補充營養

補充劑可以促進健康 - 尤其是當我們進入老齡的時候。隨着年齡的增長，營養吸收逐漸下降，身體可能無法像以往那樣有效地消化和吸收養分。堅持健康的飲食，並在日常生活中補充維他命和植物營養素可以幫助您保持健康和良好的感覺。



IsaFlush® 愛麗舒暢膠囊

健康的消化系統是全方位身心健康的重要環節。這款非纖維性的每日補充品含有人體必需的礦物質 - 鎂、膨潤土、以及薄荷和牛膝草等天然植物營養素，用溫和、自然的方式促進消化健康和腸胃規律性。



IsaOmega 至尊深海魚油丸

眾所周知，從魚類中提取的omega-3脂肪酸 - EPA和DHA有助促進心臟、關節和大腦健康。僅靠吃對深海魚類來攝取足夠的EPA和DHA絕非易事。此外，食用大量的魚肉還會提高攝入重金屬的風險。IsaOmega™ 至尊深海魚油丸是一種易於吞服的軟膠囊，含有DHA和EPA，不存在重金屬或其他污染物的風險。



Joint Support 關節寶

隨着年齡增長，我們的關節和軟骨可能會退化，導致活動能力和健康狀況的下降。Joint Support 關節寶是一款由關節護理專家研製而成的日常解決方案，旨在保持關節的健康與活力。高效葡萄糖胺、軟骨素、二甲基磺 (MSM)、膠原蛋白以及植物草本的混合配方有助促進關節的長期健康。

Isagenix Fruits 愛麗水果營養素

在繁忙的生活中，能有一個便捷的方法增加水果營養素的攝取量實為重要。更重要的是避免攝入過多的熱量和糖分。Isagenix® Fruits 愛麗水果營養素提供來自於30多種水果的抗氧化劑和植物營養素。每份僅含25卡路里的熱量，糖分則不足1克。



在一天當中補充能量

工作、家庭、朋友和財務填滿了您的日程表。愛身健麗讓您在一天當中輕鬆保持充沛的精力。看看這些有助於促進活力的熱門產品 - 即使在出行時也簡單易用。



AMPED NOx 活氧能量飲



AMPED™ NOx 活氧能量飲不含刺激物，利用蔬菜來源的硝酸鹽促進血液循環及細胞的氧氣供給，讓您的肌肉有效運作。由紅菜頭、芹菜及紅菠菜等原料製成，NOx 活氧能量飲促進一氧化氮的合成，有助提升耐力與活力。

IsaLean Bar 營養蛋白棒

愛身健麗讓您在出行時輕鬆獲取優質營養！IsaLean™ Bar營養蛋白棒是幫助您達到健康目標的捷徑，每條可口的餐條都包含18克來自於草飼牛的優質乳清和牛奶蛋白質，以及均衡的碳水化合物、脂肪與膳食纖維。IsaLean Bar 營養蛋白棒的營養和味道都一流！



e+ 超能量飲

獲取天然活力！長效美味的e+ 超能量飲含有植物來源的咖啡因（源自於以負責任的方式採購的原料），以及刺五加根、山楂漿果、紅景天根、五味子等草本適應原。最適於在日常生活和運動時增加活力，或在任何需要提升體能時助您一臂之力。



更多需求？

請至[Isagenix.com](https://www.isagenix.com)檢視完整的產品說明和營養標籤。



掃一掃

需要幫忙規劃嗎？

您現在對盒子裡的產品已經有了更多的了解，讓我們來看看它們如何協同運作。以下是幫助您制定每日計劃的日程表範例。您可以依據自己的情況進行修改。

早上

AMPED™ NOx 活氧能量飲 - 1 瓶

Ionix® Supreme 生之源 - 1條

早餐

400-600卡路里的一餐

Cleanse For Life® 修身營養素 - 1 份

午餐

IsaLean™ 奶昔 - 1 份

Immune Shake Booster 免疫寶或 Heart Shake
Booster 護心寶 - 1-2 勺 (加入IsaLean 奶昔)

Fiber Pro™ 益生舒腸素 - 1 勺 (加入IsaLean 奶昔)

下午茶

e+ 超能量飲 - 1 瓶

小食 (可選)

晚餐

400-600卡路里的一餐

睡前

IsaOmega™ 至尊深海魚油丸 - 1-2粒軟膠囊

IsaFlush® 愛麗舒暢膠囊 - 1-2粒膠囊

Joint Support 關節寶 - 3粒

→ 小食選擇

IsaLean Bar 營養蛋白棒 - 1/2條

Isagenix® Fruits 愛麗水果營養素 - 1 份

自選100-200卡路里的小食



其他食物呢？

吃飯時間到了！飲食應以健康和美味為標準。用您喜愛的食物來變換花樣。
重要的是將熱量控制在400-600卡路里之間 - 份量十分重要。

蛋白質

蛋白質比碳水化合物或脂肪更能促進新陳代謝，有助於減少飢餓感，同時為身體提供構建和修復組織所需的營養。



雞胸肉
100克 | 165千卡 |
31克蛋白質
• 其他瘦肉選擇
(豬柳或牛柳)



石斑魚
114克 | 134千卡 |
28克蛋白質
• 其他白魚類選擇
(大比目魚、鱈魚、
盲槽)



蝦類
85克 | 76千卡 |
15克蛋白質



豆腐
85克 | 80千卡 |
9克蛋白質



蛋類
1顆蛋 | 90千卡 |
8克蛋白質



豌豆
128克 | 60千卡 |
3克蛋白質
• 其他小扁豆、
豌豆或豆類食品
(鷹嘴豆、毛豆)

複合碳水化合物

複合碳水化合物的消化過程較慢，因此能持續不斷地提供能量，給您以更長久的飽腹感，並有助提高專注力。



糙米
64克 | 108千卡 |
22克碳水化合物



藜麥
64克 | 111千卡 |
20克碳水化合物



燕麥
64克 | 180千卡 |
33克碳水化合物



全麥麵包
1片 | 100千卡 |
20克碳水化合物



番薯
中等大小1顆 |
112千卡 |
26克碳水化合物



蔬菜

蔬菜是健康飲食的一個重要組成部分，可以提供鉀、膳食纖維、葉酸鹽及維他命A、E、C等多種營養成分。



芥蘭
128克 未烹製 | 33千卡



西蘭花
64克 未烹製 | 15 千卡



青瓜
64克 | 8千卡



番茄
128克 | 27千卡



紅甜椒
中等大小1顆 | 25千卡

水果

水果天然低脂、低鈉、低熱量，同時富含鉀、維他命C和其他營養成分。



藍莓
128克 | 84千卡



葡萄
128克 | 104千卡



橙
1個 | 62千卡



奇異果
2顆 | 90千卡



您知道嗎？

攝取少量健康脂肪，如橄欖油、芥花籽油、牛油果、混合堅果或種子等對健康飲食也很重要。

食譜範例



肉碎蒸豆腐 2人份

材料

- 200克嫩豆腐
- 250克小棠菜，洗淨
- 2茶匙橄欖油
- 2瓣蒜頭，切末

醬汁

- 1湯匙低鈉生抽
- 1茶匙芝麻油

醃漬調味料

- 1湯匙水
- 1茶匙生粉
- 2湯匙蠔油
- 1瓣蒜頭，切末
- 2朵香菇，切成小粒
- 50克瘦豬肉碎

做法

1. 將橄欖油倒入炒鍋中。加入蒜頭，改成中大火。
2. 加入小棠菜。翻炒15秒鐘，直至每片菜葉都沾上帶有蒜香的油。
3. 加水，立即蓋上蓋子燜1分鐘。備用。
4. 將肉碎與醃漬調味料拌勻。
5. 將肉碎分成6份，擺放在豆腐上。
6. 用大火蒸10分鐘或至熟。
7. 倒出多餘的湯汁。
8. 淋上醬汁，用蔥花及紅辣椒碎點綴。配上炒小棠菜享用。

每份營養成分：

375卡路里；13.9克脂肪；25克碳水化合物；6克膳食纖維；5.6克糖；38克蛋白質

清蒸三文魚配小棠菜 2人份

材料

- 300克三文魚柳
- 1湯匙低鈉生抽
- 1茶匙芝麻油
- 1棵蔥，切成2英吋長的細絲
- 4厘米長的薑，切成2英吋長的細絲
- 1杯小棠菜，洗淨
- 100克蕎麥麵

做法

1. 將醬油和芝麻油混合，刷在三文魚上。
2. 將一半的蔥姜絲撒在三文魚上。將小棠菜和三文魚放入蒸鍋。蒸15分鐘或至三文魚熟透。
3. 煮熟蕎麥麵。瀝乾水份，備用。
4. 將蕎麥麵分別盛入碗中，上面擺上三文魚和小棠菜。再撒上餘下的蔥姜絲。

每份營養成分：

514卡路里；25克脂肪；33.5克碳水化合物；3克膳食纖維；0.7克糖；37克蛋白質



外出用餐提示

良好的營養是健康生活的重要組成部分。您的飲食可以幫助您達到並保持健康的體重，還可促進您的整體健康。以下是外出用餐時應考量的幾點：



明智的飲品選擇

選擇水、清茶或清湯作為飲品。



注意份量

避免吃過量的最好方法就是不要點太多食物。



有選擇性

選擇低脂食物，如瘦肉、去皮家禽類肉或非油炸類的大豆類製品。



與人分享

與人分享一份大餐有助於避免吃過量。與家人和朋友分享一道主菜。



減少脂肪

蒸、烺、烤焗或少油快炒的菜餚會更健康。



細嚼慢咽

至少留出20分鐘的時間吃飯，這不但有助消化，還能讓您更早地獲得飽腹感。



多吃蔬菜

選擇以蔬菜為主要食材的菜餚。



退出「吃光光」群組

可先吃半份，另外半份留起作為另一餐。



放在旁邊

要求餐廳把醬汁和糖放在旁邊供您自行加入，以免攝入過多熱量。



謝絕自助餐

避免「無限量」的自助餐。寧可從菜單中選擇一份正餐。

投身於運動

您的飲食已經很健康，下一步是要動起來！無論您是剛剛起步，還是希望改進您的鍛鍊效果，以下6種方法都可以幫助您保持健身的樂趣。

1



增添樂趣。您很難堅持一個自己不喜歡的健身計劃，因此請不斷嘗試新元素，直到您找到真正喜愛的運動方式。

2



慢慢起步，然後逐漸增加頻率。從每週2-3次開始，逐步增加訓練強度和頻率。

3



制定一個計劃，然後堅持到底。若想讓運動成爲一種積極有益的習慣，您必須對其予以重視，每天為其留出指定的時間。記住，不能有任何藉口！

不同年齡段的運動

無論您是18歲還是80歲，都應該過上最精彩、最積極的生活。

步行



瑜伽



打羽毛球



4



增加柔韌性來提高穩定性。
柔韌性是保持平衡的關鍵，
可以降低受傷的可能性。

5



隨意搭配。 步行、慢跑、游泳、
瑜伽或舞蹈 - 任何能保持
運動樂趣的形式都可以。網上
各種各樣的運動影片讓嘗試新
事物成為舉手之勞。

6



到戶外去! 戶外的運動空間數
不勝數 - 只需發揮您的想像
力。戶外運動是一種既能貼近
大自然又省錢的選擇。

高爾夫



游泳



騎單車





運用您的大腦

您鍛鍊了身體，現在來鍛鍊您的大腦！
大腦具有可塑性，這意味著即使在年長的時候大腦也能改變。您可以透過某些活動建立和強化神經網絡和迴路，從而達到促進大腦的最終目的。研究顯示，有良好健康習慣（如鍛鍊身體和攝入優質營養）的人罹患退行性認知功能衰退的可能性較低。以下是一些我們最喜愛的益智遊戲：

- **憑記憶畫一張您所在地區的地圖。**
包括地標、街道名稱等。
- **學習新事物！** 開始學習演奏一種樂器、學習編織、學習烹飪 - 不斷拓展自己的技能。
- **使用非慣用手。** 沒錯！用另一隻手寫字和做日常工作能迫使大腦加倍工作。





你準備好
接受挑戰嗎？



ISABODY 修身挑戰賽

無論您是想擁有更好的形象、更安逸的睡眠、更充沛的精力、發展精實的肌肉，還是準備開始一場徹底的健康大轉變，IsaBody™ 修身挑戰賽皆可助您實現目標！無論您的健身活動處於哪個階段，您都可以加入來自世界各地的愛身健麗會員，並在任何需要的時候得到大家的支持、鼓舞和鼓勵。為慶祝您的成功，我們獎勵每個成功完成修身挑戰賽的人一張價值豐厚的產品禮券。部分人甚至有資格贏得現金、獎品或旅行！

您能否成為下一屆Isabody 修身挑戰賽的大獎得主？



愛身健麗是 一種生活方式。

愛身健麗的設計旨在長期使用。其靈活性和天然成分意味著您在達到目標後也能輕鬆堅持！良好的感覺和健康的生活才是最重要的 - 所以，請您堅持下去！





等等，還有更多！

愛身健麗有適合每個人的解決方案！想要修身？想要擁有更多活力？想要增肌？無論您的健康目標是什麼，我們都能滿足您的需求。請務必前往 Isagenix.com 了解我們的修身和能量與活力表現計劃有何功效！

促進修身



為運動補充能量



分享愛身健麗產品 以獲取收入

在愛身健麗，我們最引以為豪的成就之一就是我們為客戶提供的完整健康環，這其中包括財務健康。您只需體驗產品、感受其成效、分享您的經歷，改變您的財務前景。若需了解更多關於如何開始賺取剩餘收入的資訊，請跟與您分享愛身健麗的人聊一聊。



