

A Simple Guide to a Vibrant You

Energy & Performance Solutions



Welcome to Isagenix!

On behalf of the hundreds of thousands of successful Isagenix product users worldwide, we want to congratulate you on starting a journey that can transform your health.

This guide is designed to help you amplify your success. It is simple, easy to follow, developed by experts and used by people like you who have been successful at reaching their goals and claiming a healthier lifestyle they can sustain for the rest of their lives.

Our goal is to put you in control of your health and to help you learn how to incorporate these nutritional products and healthy eating habits into your and your family's lifestyles. As you read through this guide, you will learn about many of the tools we have in place to support you. No matter what, if you have a question about a product, contact your local customer service, or visit Isagenix.com.

To your success!

Jim, Kathy and Erik Coover
Isagenix Owners



A man with a beard and short hair, shirtless, is sitting on dark, jagged rocks. He is looking out towards the ocean. The background shows waves crashing against the shore under a cloudy sky. The man is wearing black athletic shorts and black sneakers with white soles. A green wristband is visible on his left wrist. The image is overlaid with a series of horizontal colored bands (orange, yellow, red) that serve as a background for the text.

This guide is divided into five sections

GETTING STARTED 4

YOUR PRODUCTS 6

YOUR SYSTEMS 8

YOUR NEXT STEP 14

YOUR SUPPORT 16

Daniel Parten
Isagenix Customer since 2013

GETTING STARTED

- Set Your Goals
- Take the Pledge
- Identify How You Feel
- Take Your Picture

Your Personal Pledge & Vision Statement will help you solidify your commitment and identify your Support Team. This is one of the most important steps to getting started, so take your time and be thoughtful.



Dominique McDonald
Isagenix Customer
since 2015

PERSONAL PLEDGE & VISION STATEMENT

I, _____ am fully committed to creating a breakthrough in my personal health and quality of life. My goal is to

_____.

My 'Why'

I know that my success will greatly improve my health and overall quality of life, and help me to reach my energy and performance goals. My life will be better with each day that I get closer to reaching my goal, because I will be able to

_____.

My Support Team

My Sponsor is _____. My Sponsor is there not only to offer support, encouragement, and advice, but also to answer questions and guide me through my journey to a healthier lifestyle.

I will surround myself with positive people who will support me and understand how important my Isagenix programme is to me. My Support Team includes:

_____.

Signed: _____ Date: _____

Sponsor Signature: _____ Date: _____

The weight loss and lifestyle results depicted in this publication may vary depending on level of effort, adherence to a calorie-controlled dietary regime, and physical constitution. The results were achieved when Isagenix products were included as part of a healthy lifestyle that incorporates regular exercise, appropriate portion control, and a varied and balanced diet to meet desired goals. Those who are pregnant, breastfeeding, or have a medical condition are advised to consult a doctor before using Isagenix products or making any other dietary changes.

TELL US HOW YOU FEEL

How energetic do you feel during the day?

1	Day 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Day 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

How well do you sleep at night?

2	Day 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Day 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

How often do you feel the need for a fizzy/carbonated drink or sugary snack throughout the day?

3	Day 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Day 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Rate your mood during the day.

4	Day 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Day 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

How difficult is it to get out of bed in the morning?

5	Day 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Day 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

YOUR PRODUCTS

What makes Isagenix unique and effective is our no-compromise approach to product formulation and our convenient solution systems.

Let's take a moment to get to know the nutritious and delicious products you are about to experience.

1. IsaLean™ Shake¹

IsaLean Shake is a balanced meal replacement featuring whey and milk protein, essential carbohydrates, fats, vitamins and minerals.

2 IsaPro®

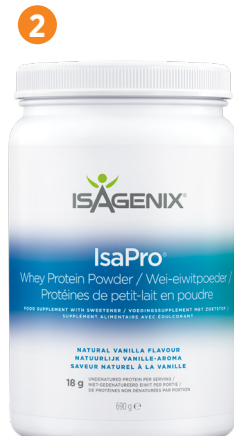
A high-protein shake with 18 grams of undenatured whey protein.

3. Nourish for Life™

Nourish for Life is a natural berry-flavoured drink mix containing a blend of B vitamins that help to support the body's functions², reduce tiredness and fatigue³ and contribute to normal energy-yielding metabolism⁴. Nourish for Life can be used for Everyday Revitalising and is a fundamental component of Cleanse Days⁵.

4. Ionix® Supreme

A daily botanical tonic formulated to support overall well-being.



5. IsaLean™ Bar

A delicious, high-protein bar to help you stay on track with your healthy lifestyle even when you're on the go.

6. e-Shot™

A convenient caffeine shot, made with naturally sourced plant-based caffeine.

7. AMPED™ Hydrate

A refreshing, hydrating sports drink mix enriched with vitamin C, B-complex and a unique carbohydrate-electrolyte blend⁶.

8. Whey Thins™

Savoury and delicious protein-packed snacks in convenient 100-kcal individual packs.

- 1 *IsaLean Shakes are meal replacement shakes for weight loss and weight maintenance. Providing 24 grams of high-quality protein per serving, they also contribute to the growth and maintenance of muscle mass.*
- 2 *Vitamin B6 contributes to the normal functioning of the nervous, psychological and immune systems. Riboflavin (B2) contributes to normal functioning of the nervous system and vision. Thiamin contributes to normal functioning of the heart system.*
- 3 *B vitamins [B6, B12 and niacin (B3)] contribute to the reduction of tiredness and fatigue.*
- 4 *Vitamin B12 contributes to normal energy-yielding metabolism.*
- 5 *A Cleanse Day is a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. For further Cleanse Day information, please visit Isagenix.com.*
- 6 *Carbohydrate-electrolyte solutions contribute to the maintenance of endurance performance during prolonged endurance exercise and enhance the absorption of water during physical exercise.*

5



6



7



8



YOUR SYSTEMS

The Energy & Performance systems are a combination of performance products, high-quality protein and additional products to help combat the effects of stress and fatigue and help you feel vibrant throughout the day.



Energy & Performance Premium Pack¹

This pack is ideal for those looking to add balanced nutrition, improve their workout performance and gain energy in their daily lives. It includes the 30-Day Energy & Performance System and additional complementary products to support your goals and lifestyle. It also includes plenty to share with friends and family.

- Supports everyday nutrition for your active lifestyle
- Mix and match your favourite IsaLean™ Shake flavours
- Includes free annual Membership for one year
- Includes event coupon valid for one year
- Includes Isagenix accessories: IsaBlender™ and IsaShaker™

Pack Includes:

4 IsaLean™ Shakes (any flavour), **2** IsaPro® (Vanilla), **2** IsaLean™ Bars (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** WheyThins (White Cheddar), **1** Ionix® Supreme, **5** e-Shot™ (6 count), **1** AMPED™ Hydrate (Juicy Orange), **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, **1** event coupon, **1** system guide and a free annual membership for one year

¹ IsaLean Shakes are meal replacement shakes for weight loss and weight maintenance. Providing 24 grams of high-quality protein per serving, they also contribute to the growth and maintenance of muscle mass.



30-Day Energy & Performance System¹

The 30-Day System provides nutritional support for your active lifestyle. Whey protein contributes to a growth in muscle mass, while plant-based caffeine helps you feel alert when you need it most.

Pack Includes:

2 IsaLean™ Shakes (any flavour),
2 IsaPro® (Vanilla), **1** IsaLean™ Bars
 (Chocolate Decadence), **1** Ionix®
 Supreme, **5** e-Shot™ (6 count) and
1 AMPED™ Hydrate (Juicy Orange)



Everyday Energy & Performance System¹

Providing balanced nutrition for your active lifestyle, this System is your Isagenix starter kit. It delivers essential nutrients to support your body every day.

Pack Includes:

1 IsaLean™ Shakes (any flavour),
1 IsaPro® (Vanilla), **1** IsaLean™ Bars
 (Chocolate Decadence), **1** Ionix®
 Supreme, **2** e-Shot™ (6 count) and
1 AMPED™ Hydrate (Juicy Orange)

USING YOUR ENERGY & PERFORMANCE SYSTEM COULDN'T BE EASIER.

AN ENERGY & PERFORMANCE SOLUTION JUST FOR YOU

There is no one-size-fits-all solution to a healthier lifestyle. Everyone will use the system slightly differently depending on goals, lifestyle and personal preference. Examples on how your Energy & Performance System can be used are shown below, however they can be tailored to suit your needs. Keep in mind that depending on your chosen meal plan, you may need to purchase additional products.



WOMEN

needing 1,600-1,900 kcal per day***

Early Morning

59 ml serving of Nourish for Life² (20 kcal)

Breakfast

IsaLean Shake⁴ (240 kcal) with 100 kcal mix-in
(See options below.)

Mid Morning

e-Shot (35 kcal)
1 IsaLean Bar (260 kcal)

Lunch

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

Mid-Afternoon

100-200 kcal snack (See options below.)

Dinner

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

Before Bed

1 serving Ionix Supreme (20 kcal)



MEN

needing 2,000-2,400 kcal per day***

Early Morning

e-Shot (35 kcal)
59 ml serving of Nourish for Life² (20 kcal)
100-200 kcal snack (See options below.)

Breakfast

IsaLean Shake⁴ (240 kcal) with 100-200 kcal mix-ins (See options below.)

Mid Morning

1 serving Ionix Supreme (20 kcal)
1 IsaLean Bar (260 kcal)

Lunch

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

Mid-Afternoon

100-200 kcal snack (See options below.)

Dinner

Nutritionally balanced 400-600 kcal meal

Before Bed

1 to 2 scoops of IsaPro (100-200 kcal)
100-200 kcal snack (See options below.)



TIPS

- 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.
- When engaging in strenuous exercise, please note that you will need to adjust your daily calorie intake accordingly.

See Page 12 for meal guidelines.



SNACK OPTIONS

Up to 50 kcal

- 1 serving AMPED Hydrate
- 100 g melon

Up to 100 kcal

- 125 g low fat yogurt with berries
- 25 g houmous with carrot sticks
- 1 bag of Whey Thins

100 – 260 kcal

- Up to 1 IsaLean Bar
- 30 g almonds + 30 g sultanas



MIX-IN OPTIONS

Up to 100 kcal

- Replace water with skimmed milk or a plant-based milk
- 100 g raspberries
- 100 g banana
- 1 scoop IsaPro

100 – 200 kcal

- 50 g oats
- 30 g peanut butter

YOUR SYSTEM, YOUR WAY

Apart from the benefits of consuming Nourish for Life daily, you may also wish to achieve additional benefits from Nourish for Life through weekly Cleanse Days³, a nutritionally supported fast that nourishes and energises your body's own detoxification systems. On Cleanse Days³, you will consume four Deep Revitalising servings of Nourish for Life as outlined in the planner below. Please note that while it is up to the individual, only light exercise such as yoga or walking is recommended on Cleanse Days³.

This calendar can help guide you through your system. If you would like to create your own calendar, use the template below.

ENERGY & PERFORMANCE SYSTEM EXAMPLE						
Day 1 S**	Day 2 S**	Day 3 C	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 **C**= Cleanse Day

1 Product is not included in the Energy & Performance Systems and must be purchased separately.

2 Product is not included in the 30-Day Energy & Performance System or Everyday Energy & Performance System and must be purchased separately.

3 A 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.

4 IsaLean Shakes are meal replacement shakes for weight loss and weight maintenance. Providing 24 grams of high-quality protein per serving, they also contribute to the growth and maintenance of muscle mass.

* To ensure you have enough product for next month, be sure to enrol in Autoship. Speak with your Sponsor for more details.

** Two 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 cleansing. Please note that you should never exceed two consecutive Cleanse Days.

*** For athletes or those engaging in high-intensity exercise consult a physician or trainer for optimal calorie intake.

CLEANSE DAYS³

Enjoy 118 ml servings of Nourish For Life²
four times per day, with snacks and liquids in between to ensure you stay hydrated. (You can choose which snack options you would like to have when, throughout the day.)

Breakfast

118 ml serving Nourish For Life²
1 serving Ionix Supreme

Mid-Morning

2 Isagenix Snacks¹
1 Thermo GX capsule¹

Lunch

118 ml serving Nourish For Life²
¼ apple or pear
1 serving AMPED Hydrate (if exercising)

Early Afternoon

1-2 IsaDelight¹

Mid-Afternoon

118 ml serving Nourish For Life²
1 serving of e-Shot

Early Evening

2 Isagenix Snacks¹

Evening

118 ml serving Nourish For Life²
1-2 IsaMove capsules¹ with water
before bedtime

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

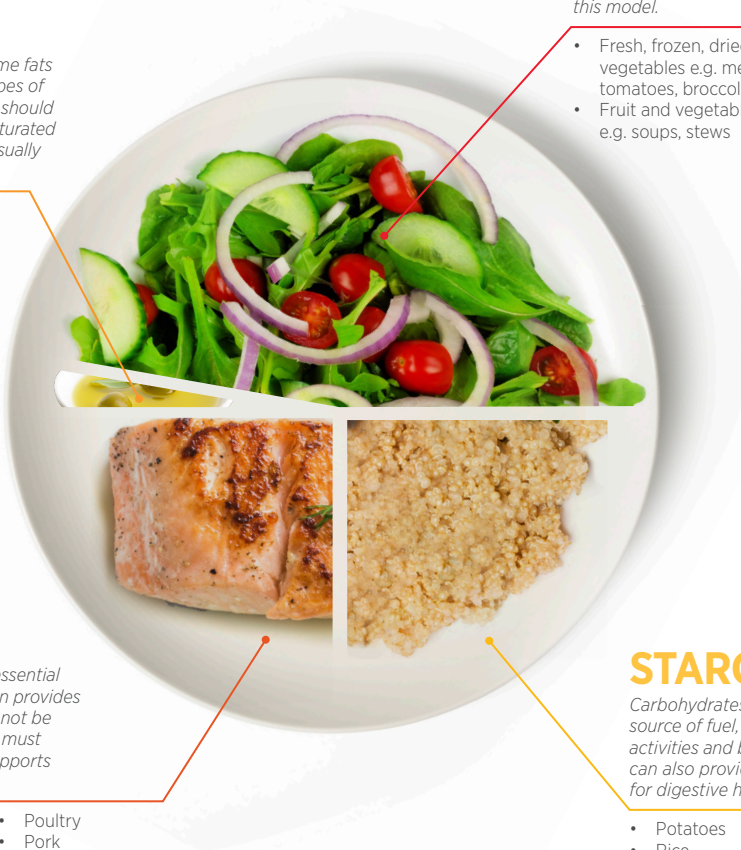
It is essential to include some fats in your diet, however all types of fat are high in calories and should be limited in the diet. Unsaturated fats are healthier and are usually from plant sources.

- 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

RECIPES



CHICKEN & BROWN RICE

- 150 g freshly cooked brown rice
- 100 g chicken breast, boneless and skinless
- 80 g broccoli
- 30 g spinach
- 1 carrot, sliced
- ½ onion, sliced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tsp fresh ginger root, minced
- 2 tsp olive oil
- Squeeze of lemon juice

Season chicken breasts on both sides with salt and pepper. Heat 1 tsp olive oil in skillet over medium high heat. Add chicken breast and cook for 5-7 minutes, or until meat begins to brown. Turn chicken over and turn the heat down to medium low. Allow to cook in its own juices for 12-15 minutes. Turn off the heat, remove chicken from pan and slice.

While the chicken is cooking, bring 1 litre of water to a boil in a saucepan. Once boiling, add the broccoli and carrots and cook for 1 minute. Drain once cooked.

Heat 1 tsp olive oil in skillet. Add broccoli, spinach, carrots, onion, garlic and ginger, and fry for 3 minutes. Add brown rice and stir through until hot. Season with salt and pepper.

Pour rice and vegetables onto plate and top with the sliced chicken. Drizzle lemon juice over the top, and serve.

Per serving: 520 kcal, 34 g protein, 12 g carbohydrates, 5 g fat



BAKED LIME FISH WITH POTATOES

- 200 g new potatoes, cut into chunks
- 150 g plaice fillet, raw
- 1½ tbsp olive oil
- 10 g breadcrumbs
- 15 g parsley
- 60 ml fresh lime juice
- ¼ tsp lime zest

Preheat oven to 220 degrees Celsius with roasting tin inside. Coat potato chunks in the olive oil and pour 30 ml lime juice over the fish.

Add the potatoes and fish to the hot roasting tin and bake for 10 minutes.

While the food is baking, mix the lime zest, remaining lime juice, parsley and breadcrumbs. Remove the fish from the oven, and press the breadcrumb mixture onto the fish. While the pan is out, turn the potatoes.

Return the pan to the oven for 15-20 minutes, and serve.

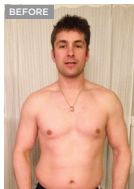
Per serving: 475 kcal, 32 g protein, 38 g carbohydrates, 21 g fat

YOUR NEXT STEP

Once you have reached your goals, you want to maintain them! Incorporating Isagenix nutritional products and healthy eating habits into your lifestyle routine will help you to stay on track.

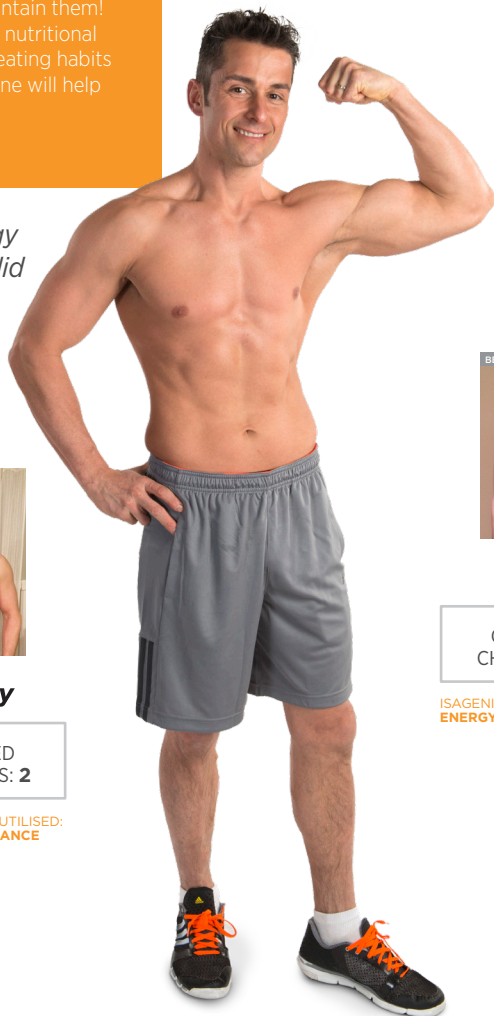
“I have more energy in my 40s than I did in my 20s!”

James Bullock



COMPLETED
CHALLENGES: 2

ISAGENIX SOLUTION UTILISED:
ENERGY & PERFORMANCE



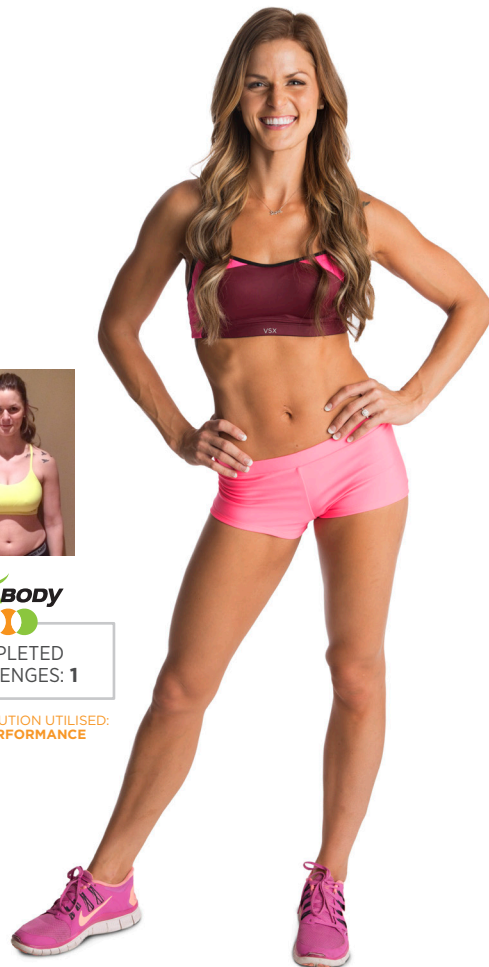
“Isagenix helped me create an energetic and healthy lifestyle when I needed it most.”

Kelli Penman



COMPLETED
CHALLENGES: 1

ISAGENIX SOLUTION UTILISED:
ENERGY & PERFORMANCE



YOUR OPPORTUNITY:

Do you know someone who could benefit from the Energy & Performance system that helped you to achieve success? Or perhaps one of our incredible solutions for Weight Management? If the answer is yes, you could earn product coupons for referrals or even earn income and build a business.

Visit Isagenix.com to find out more.



Helen Costa-Giles
Isagenix Customer since 2014

YOUR NEXT STEP

YOUR SUPPORT

We realise starting a new regime is an important commitment, and you will need all the help and support you can get to reach your energy and performance goals.

A SUPPORTIVE COMMUNITY

We support our Customers with online tools and resources, as well as the IsaBody Challenge®.

IsaBody Challenge®

Join the IsaBody™ community for support, motivation and to help you stay on track. Register now for the IsaBody Challenge, a 16-week total transformational challenge that supports you with a network of people who love the Isagenix products and are there to help you achieve your goals. Complete the Challenge and earn a £150/€165 product coupon, plus have the chance to win amazing prizes. Learn more at IsaBodyChallenge.com.

ONLINE TOOLS & RESOURCES

Isagenix has developed a library of online tools with you in mind. We encourage you to visit our websites and explore the many tools that are available to help you better understand our culture, products and philosophies about health and wellness.

Isagenix.com is our global website where you can learn more about the company and our products, shop online and log in to your Back Office.

EU.IsaFYI.com is your source for the latest Isagenix news and updates, product information, success stories, promotions and programmes.

IsagenixBusiness.com is the official Isagenix business training system. On this site, you can learn how to get paid for sharing Isagenix products with others and more!

StartYourLife.com is where you'll see how a growing team of young people, aged 18-35, who are striving to lead extraordinary lives and helping others do the same.



TIPS FOR SUCCESS

Set realistic expectations. Most people don't become out of shape in just a few days, so remember that it will take time to achieve your goals. It's not a race; it's about developing a healthy lifestyle.

Schedule your workout routine to suit you. Exercising regularly is the key to maintaining an optimal level of performance.

Drink enough water to stay well hydrated.

Reduce food cravings with balanced nutrition. Use all of your Isagenix products as recommended to ensure your body is getting the right nutrition every day.

Increase your daily activity to maximise your results. You don't have to start training for a marathon; even simply taking the stairs instead of the lift will help you to move more throughout the day.



FAQ

Q: What should I expect during the first few days of my journey?

A: Be patient with your body during the first week of your journey. The introduction of nourishing and scientifically-supported Isagenix products will aid in meeting your body's nutrient requirements. If you follow your system as recommended, you should begin to see results and feel the difference.

Q: What does 'no-compromise quality' mean?

A: The Isagenix No-Compromise Ingredient Policy ensures that all of our products are made in accordance with the highest standards of Good Manufacturing Practices for dietary supplements. We subject all of our raw ingredients to rigorous testing.

Q: Do I need to exercise when using the Energy & Performance Systems?

A: Whatever your goal, you're recommended to do at least 150 minutes of moderate intensity exercise per week, which can be broken down to 30 minutes five days per week.

Q: If I'm not hungry can I skip a meal or shake?

A: You should always listen to your body, but feeling alert throughout the day also means you need the right nutrition, at the right time. You should consume three meals per day, which are made of either 400-600 kcal meals, or IsaLean Shakes. For more information, see pages 10-13 of this guide.

Q: Can I continue using the Energy & Performance System after I have reached my goals?

A: Absolutely! Continuing to use the System will help you to maintain your results and ensure you are eating a balanced, nutritious diet.

* When engaging in strenuous exercise, please note that you will need to adjust your daily calorie intake accordingly.

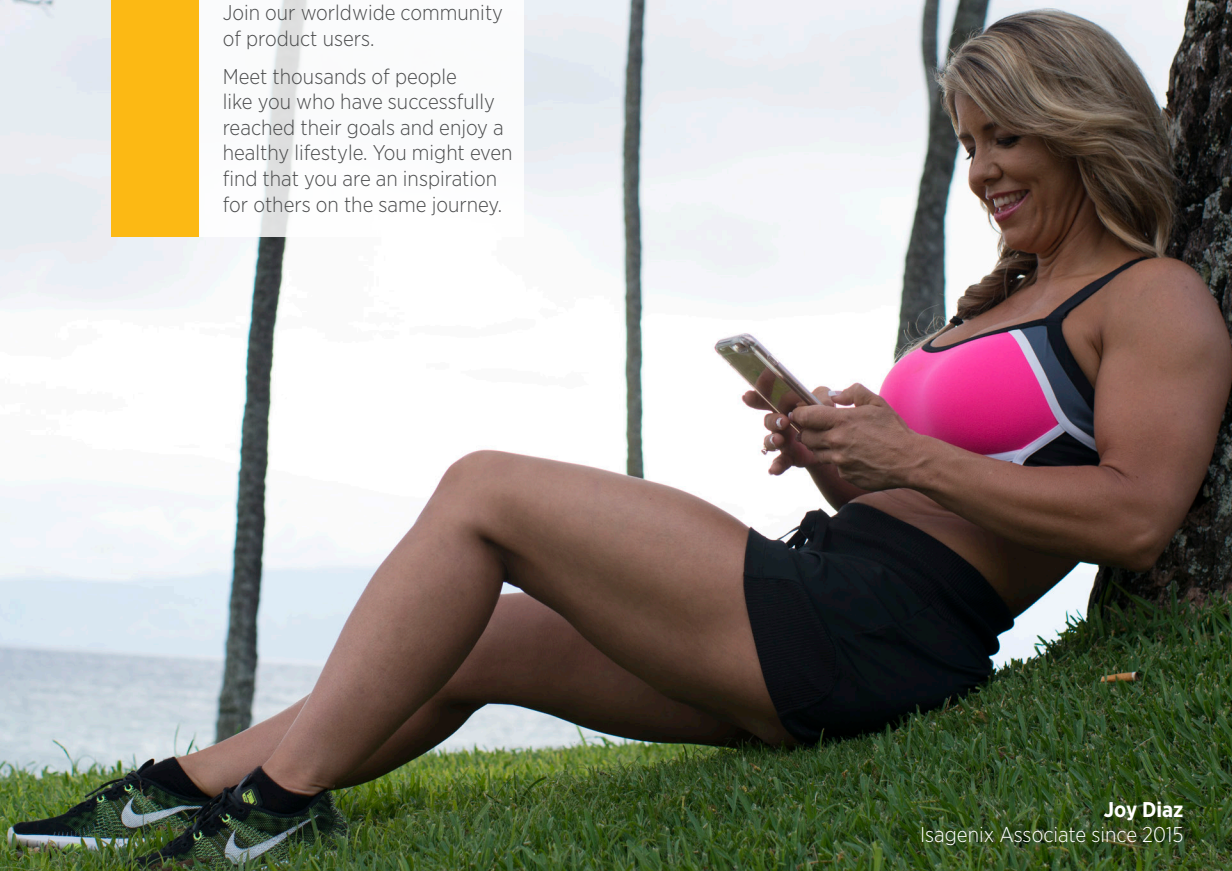
** IsaLean Shakes are meal replacement shakes for weight loss and weight maintenance. Providing 24 grams of high-quality protein per serving, they also contribute to the growth and maintenance of muscle mass.



Follow Isagenix on Facebook.

Join our worldwide community of product users.

Meet thousands of people like you who have successfully reached their goals and enjoy a healthy lifestyle. You might even find that you are an inspiration for others on the same journey.



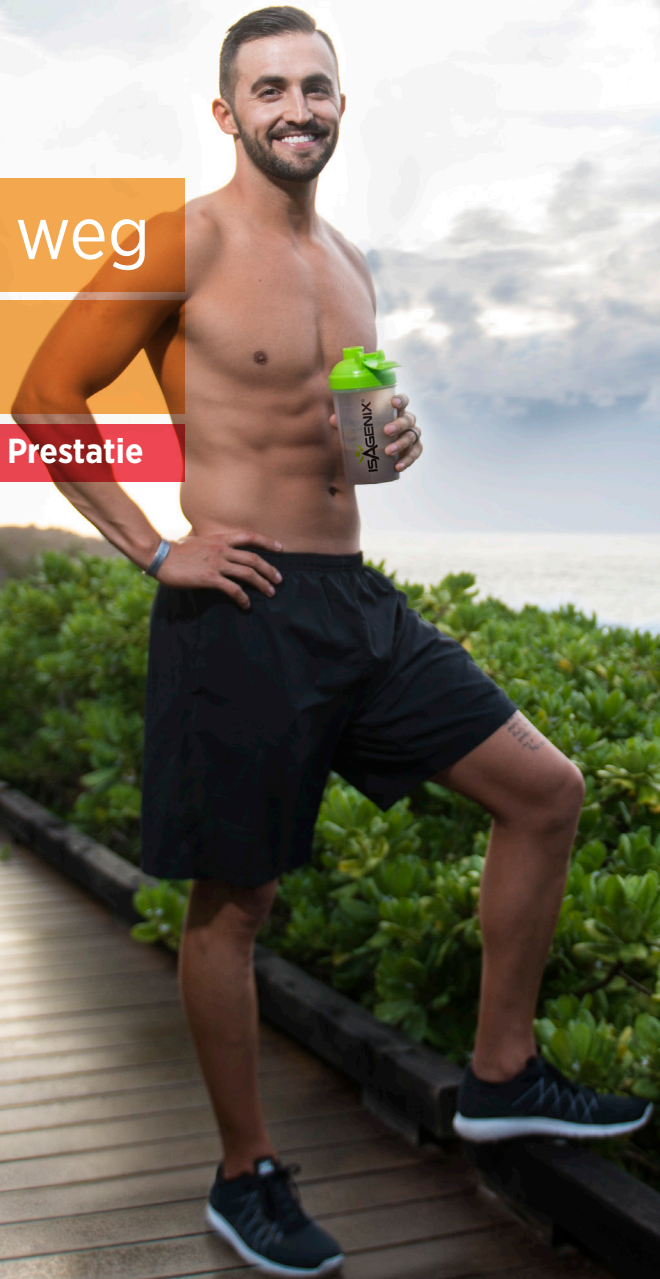
Joy Diaz

Isagenix Associate since 2015



Een **gemakkelijke** weg naar een vitale jij

Oplossingen voor **Energie & Prestatie**



Welkom bij Isagenix

Wij feliciteren je namens de duizenden succesvolle gebruikers van Isagenix-producten wereldwijd met de start van een reis die je gezondheid kan transformeren.

Deze gids is bedoeld om je te helpen nog succesvoller te worden. Hij is eenvoudig en makkelijk te volgen, werd ontwikkeld door experts en wordt gebruikt door mensen zoals jij, mensen die hun doelen hebben bereikt en een gezondere levensstijl nastreven die ze voor de rest van hun leven kunnen handhaven.

Het is ons doel om jou de controle over je gezondheid te geven en je te leren hoe je deze voedzame producten en gezonde eetgewoontes in je eigen levensstijl en die van je familieleden kunt opnemen. In deze gids kun je meer lezen over de talrijke hulpmiddelen die wij hebben ontwikkeld om je daarbij te helpen. Als je vragen over een product hebt, kun je contact opnemen met je lokale klantendienst of kun je terecht op Isagenix.com.

Voor jouw success!

Jim, Kathy en Erik Coover
Eigenaars van Isagenix



A full-page background image of a man with a beard and short hair, shirtless, sitting on dark, jagged rocks. He is looking out over a body of water towards a distant, hilly coastline under a cloudy sky. He is wearing black athletic shorts and black sneakers with white soles. The image is overlaid with five horizontal colored bands (orange, yellow, green, yellow, red) that serve as a background for the table of contents text.

Deze gids bestaat uit vijf delen:

AAN DE SLAG 24

JOUW PRODUCTEN 26

JOUW SYSTEMEN 28

JOUW VOLGENDE STAP 34

JOUW ONDERSTEUNING 36

Daniel Parten

Klant van Isagenix sinds 2013

AAN DE SLAG

- Bepaal je doelen
- Maak je belofte
- Bepaal hoe je je voelt
- Maak een foto van jezelf

Je persoonlijke belofte en je visieverklaring helpen je om je nog beter aan je voornemens te houden en geven je tevens informatie over de personen in je ondersteuningsteam. Dit is een van de belangrijkste stappen om je op weg te helpen, dus neem er de tijd voor en overweeg alles zorgvuldig.



Dominique McDonald
Klant van Isagenix
sinds 2015

PERSOONLIJKE BELOFTE EN VISIEVERKLARING

Ik, _____, ben vastberaden om mijn eigen gezondheid en mijn kwaliteit van leven radicaal te veranderen. Mijn doel is om

Mijn redenen

Ik weet dat mijn gezondheid en algemene kwaliteit van leven aanzienlijk zullen verbeteren als ik hierin slaag, en dat dit mij zal helpen mijn beoogde energieniveau en prestatiedoelen te bereiken. Elke dag dat ik dichterbij mijn doel kom, wordt mijn leven beter omdat ik dan in staat ben om

Mijn ondersteuningsteam

Mijn sponsor is _____. Mijn sponsor is er niet alleen om mij te steunen, aan te moedigen en te adviseren, maar ook om vragen te beantwoorden en mij op weg te helpen naar een gezondere levensstijl.

Ik zal mezelf omgeven met positieve mensen die mij zullen steunen en die begrijpen hoe belangrijk mijn Isagenix-programma voor mij is. De leden van mijn ondersteuningsteam zijn:

Handtekening: _____ Datum _____

Handtekening van sponsor: _____ Datum _____

De in deze publicatie afgebeelde resultaten voor gewichtsverlies en levensstijl kunnen variëren, afhankelijk van het inspanningsniveau, hoe goed een caloriearm dieet wordt gevolgd en lichaamsgesteldheid. De resultaten werden verkregen toen Isagenix-producten werden inbegrepen als onderdeel van een gezonde levensstijl met regelmatige lichaamsbeweging, gepaste portiecontrole en een gevarieerd en uitgebalanceerd dieet om de gewenste doelen te behalen. Zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en personen met een medische aandoening worden aangeraden een arts te raadplegen alvorens Isagenix-producten te gebruiken of andere veranderingen in hun dieet door te voeren.

VERTEL ONS HOE JE JE VOELT

Hoe energiek voel je je overdag?

1	Dag 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Dag 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hoe goed slaap je 's nachts?

2	Dag 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Dag 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hoe vaak heb je in de loop van de dag trek in een glas limonade, een koolzuurhoudende drank of een zoete snack?

3	Dag 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Dag 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Geef je stemming in de loop van de dag een score.

4	Dag 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Dag 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hoe moeilijk is het om 's ochtends op te staan?

5	Dag 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Dag 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

JOUW PRODUCTEN

Wat Isagenix zo uniek en effectief maakt, is onze no-nonsense aanpak van productsamenstelling en onze handige systemen.

Neem even de tijd om je vertrouwd te maken met de voedzame en verrukkelijke producten die je gaat gebruiken.

1. IsaLean™ Shake¹

IsaLean Shake is een uitgebalanceerde maaltijdvervanger met wei- en melkeiwitten, essentiële koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen.

2. IsaPro®

Een eiwitrijke shake met 18 gram niet-gedenatureerde wei-eiwitten.

3. Nourish for Life™

Nourish for Life is een natuurlijke drankmix met bessensmaak die een mengsel van B-vitaminen bevat ter ondersteuning van de lichaamsfuncties², vermindering van vermoeidheid en moeheid³ en stimulering van een normale, energieaafgevende stofwisseling⁴. Nourish for Life kan worden gebruikt voor de dagelijkse verkwikking en is een fundamenteel onderdeel van Detoxdagen⁵.

4. Ionix® Supreme

Een dagelijkse botanische tonic speciaal samengesteld ter ondersteuning van het algehele welzijn.

1



2



3



4



5. IsaLean™ Bar

Een verrukkelijke, eiwitrijke reep waarmee je jouw gezonde levensstijl kunt handhaven, zelfs onderweg.

6. e-Shot™

Een handige cafeïneboost, met natuurlijke, plantaardige cafeïne.

7. AMPED™ Hydrate

Een verfrissende, hydraterende sportdrank, verrijkt met vitamine C, B-complex en een uniek mengsel van koolhydraat-elektrolyt⁶.

8. Whey Thins™

Heerlijke, hartige eiwitrijke snacks in handige individuele verpakkingen van 100 kcal.

- 1 IsaLean Shakes zijn maaltijdvervangende shakes voor gewichtsverlies en gewichtsbeheersing. Ze bieden 24 gram hoogwaardige eiwitten per portie en dragen tevens bij aan de toename en handhaving van spiermassa.
- 2 Vitamine B6 draagt bij aan de normale functionering van het zenuwstelsel en het psychologische en immuunsysteem. Riboflavine (B2) draagt bij aan de normale functionering van het zenuwstelsel en gezichtsvermogen. Thiamine draagt bij aan de normale functionering van het hartstelsel.
- 3 B-vitamines [B6, B12 en niacine (B3)] dragen bij aan het verminderen van vermoeidheid en moeheid.
- 4 Vitamine B12 draagt bij aan een normale, energieafgeevende stofwisseling.
- 5 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.
- 6 Koolhydraat-elektrolyt oplossingen leveren een bijdrage aan het uithoudingsvermogen tijdens langdurig sporten en verbeteren de absorptie van water.

5



6



7



8



JOUW SYSTEMEN

De Energie & Prestatie Systemen zijn een combinatie van op prestatie gerichte producten, hoogwaardige eiwitten en aanvullende producten om de effecten van stress en vermoeidheid tegen te gaan en je te helpen je de hele dag vitaal te voelen.



Energie & Prestatie Premium Pakket¹

Dit pakket is ideaal voor mensen die op zoek zijn naar een uitgebalanceerde voeding, die hun fitnessprestaties willen verbeteren en elke dag vol energie willen leven. Het pakket bevat het Energie & Prestatiesysteem voor 30 dagen en aanvullende producten ter ondersteuning van je doelstellingen en levensstijl. Ook zit er van alles in het pakket dat je met je familie en vrienden kunt delen.

- Ondersteunt dagelijkse voeding voor je actieve levensstijl
- Kies je favoriete IsaLean™ Shake-smaken
- Inclusief een gratis jaarlidmaatschap
- Inclusief een evenementcoupon die 1 jaar geldig is
- Inclusief Isagenix-accessoires: IsaBlender™ en IsaShaker™

Het pakket bestaat uit:

4 IsaLean™ Shakes (elke smaak), **2** IsaPro® (vanille), **2** IsaLean™ Bars (Chocolate Decadence), **2** Nourish for Life™, **1** WheyThins (White Cheddar), **1** Ionix® Supreme, **5** e-Shot™ (6 stuks), **1** AMPED™ Hydrate (sappige sinaasappel), **1** IsaBlender, **1** IsaShaker, **1** evenementencoupon, **1** systeemgids en een gratis jaarlidmaatschap

¹ IsaLean Shakes zijn maaltijdvervangende shakes voor gewichtsverlies en gewichtsbeheersing. Ze bieden 24 gram hoogwaardige eiwitten per portie en dragen tevens bij aan de toename en handhaving van spierrmassa.



30-daags Energie & Prestatie Systeem¹

Het systeem voor 30 dagen levert voedingsondersteuning voor jouw actieve levensstijl. Wei-eiwitten dragen bij aan een versterking van de spiermassa, terwijl plantaardige cafeïne je helpt alert te blijven wanneer je dat het hardste nodig hebt.

Het pakket bestaat uit:

4 IsaLean™ Shakes (elke smaak), **2** IsaPro® (vanille), **1** IsaLean™ Bar (Chocolate Decadence), **1** Ionix® Supreme, **5** e-Shot™ (6 stuks) en **1** AMPED™ Hydrate (sappige sinaasappel)



Dagelijks Energie & Prestatie Systeem¹

Dit systeem is de Isagenix starterkit, met uitgebalanceerde voeding voor je actieve levensstijl. Het pakket bevat essentiële voedingsmiddelen die jouw lichaam elke dag ondersteunen.

Het pakket bestaat uit:

2 IsaLean™ Shakes (elke smaak), **1** IsaPro® (vanille), **1** IsaLean™ Bar (Chocolate Decadence), **1** Ionix® Supreme, **2** e-Shot™ (6 stuks) en **1** AMPED™ Hydrate (sappige sinaasappel)

JE ENERGIE & PRESTATIE SYSTEEM IS HEEL GEMAKKELIJK TE GEBRUIKEN.

EEN ENERGIE & PRESTATIE OPLOSSING VOOR JOU

Er bestaat geen universele oplossing voor een gezondere levensstijl. Iedereen gebruikt het systeem op een andere manier, afhankelijk van doelen, levensstijl en persoonlijke voorkeuren. Hieronder staan paar voorbeelden van hoe jij je Energie & Prestatie Systeem kunt gebruiken, maar je kunt het gebruik aan je eigen behoeften aanpassen. Houd er rekening mee dat je misschien aanvullende producten moet kopen, afhankelijk van je maaltijdprogramma.



VROUWEN

hebben dagelijks
1600-1900 kcal nodig***

's Ochtends vroeg
59 ml Nourish for Life² (20 kcal)

Ontbijt
IsaLean Shake⁴ (240 kcal) met 100 kcal ingemengd (zie de onderstaande opties)

Ochtendsnack
e-Shot (35 kcal)
1 IsaLean Bar (260 kcal)

Lunch
Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

Halverwege de middag
100-200 kcal snack (zie de onderstaande opties)

Avondmaaltijd
Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

Voordat je naar bed gaat
1 portie Ionix Supreme (20 kcal)



MANNEN

hebben dagelijks
2000-2400 kcal nodig***

's Ochtends vroeg
e-Shot (35 kcal)
59 ml Nourish for Life² (20 kcal)
100-200 kcal snack (zie de onderstaande opties)

Ontbijt
IsaLean Shake⁴ (240 kcal) met 100-200 kcal ingemengd (zie de onderstaande opties)

Ochtendsnack
1 portie Ionix Supreme (20 kcal)
1 IsaLean Bar (260 kcal)

Lunch
Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

Halverwege de middag
100-200 kcal snack (zie de onderstaande opties)

Avondmaaltijd
Een uitgebalanceerde, voedzame maaltijd van 400-600 kcal

Voordat je naar bed gaat
1 tot 2 scheppen IsaPro (100-200 kcal)
100-200 kcal snack (zie de onderstaande opties)

TIPS

- 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*.
- Als je zeer intensieve workouts doet, moet je je dagelijkse calorie-inname dienovereenkomstig aanpassen.

Zie pagina 32 voor maaltijdideeën.



SNACKOPTIES

Tot 50 kcal

- 1 portie AMPED Hydrate
- 100 g meloen

Tot 100 kcal

- 125 g magere yoghurt met bessen
- 25 g humus met wortelreepjes
- 1 bag of Whey Thins

100 – 260 kcal

- Maximaal 1 IsaLean Bar
- 30 g amandelen + 30 g rozijnen



MENGOPTIES

Tot 100 kcal

- Vervang water door magere melk of plantaardige melk

- 100 g frambozen
- 100 g banaan
- 1 schep IsaPro

100 – 200 kcal

- 50 g havervlokken
- 30 g pindakaas

JOUW SYSTEEM, OP JOUW MANIER

Naast de voordelen van dagelijkse porties Nourish for Life wil je de voordelen van Nourish for Life misschien aanvullen met wekelijkse Detoxdagen³, een door voedingsstoffen ondersteunde vastendag die de ontgiftingssystemen van je lichaam voedt en verkwikt. Op Detoxdagen³ consumeer je vier porties intensief verkwikkende Nourish for Life zoals in de onderstaande planner uiteengezet. De beslissing is aan jou, maar het is raadzaam om op Detoxdagen³ alleen aan lichte lichaamsbeweging te doen, zoals yoga of wandelen.

Gebruik deze kalender om je door je systeem te leiden. Je kunt desgewenst ook je eigen kalender maken met behulp van de onderstaande sjabloon.

VOORBEELD VAN ENERGIE & PRESTATIE SYSTEEM						
Dag 1 S**	Dag 2 S**	Dag 3 D	Dag 4 S	Dag 5 S	Dag 6 S	Dag 7 S
Dag 8 S	Dag 9 S	Dag 10 D	Dag 11 S	Dag 12 S	Dag 13 S	Dag 14 S
Dag 15 S	Dag 16 S	Dag 17 D	Dag 18 S	Dag 19 S	Dag 20* S	Dag 21 S
Dag 22 S	Dag 23 S	Dag 24 D	Dag 25 S	Dag 26 S	Dag 27 S	Dag 28 S
Dag 29 S	Dag 30 S					

S = Shake Dag D = Detoxdag

1 Product is niet inbegrepen in de Energie & Prestatie Systemen en moet apart worden gekocht.

2 Product is niet inbegrepen in het 30-Daagse Energie & Prestatie Systeem en moet apart worden gekocht.

3 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.

4 Isalean Shakes zijn maaltijdvervangende shakes voor gewichtsverlies en gewichtsbeheersing. Ze bieden 24 gram hoogwaardige eiwitten per portie en dragen tevens bij aan de toename en handhaving van spiermassa.

* Schrijf je in voor Autoship, dan weet je zeker dat je voldoende producten voor de volgende maand hebt. Vraag je sponsor om meer informatie hierover.

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

*** Atleten of degenen die zeer intensieve workouts doen, moeten een arts of trainer vragen wat voor hen de optimale calorie-inname zou zijn.

DETOXDAGEN³

Geniet vier keer per dag van een 118 ml portie Nourish For Life², met snacks en dranken tussendoor om ervoor te zorgen dat je gehydrateerd blijft. (Je kunt zelf kiezen welke snackopties je op welk moment van de dag wilt hebben.)

Ontbijt

118 ml Nourish For Life²
1 portie Ionix Supreme

Ochtendsnack

2 Isagenix Snacks¹
1 Thermo GX capsule¹

Lunch

118 ml Nourish For Life²
¼ appel of peer
1 portie AMPED Hydrate (als je sport)

Vroeg in de middag

1-2 IsaDelight¹

Halverwege de middag

118 ml Nourish For Life²
1 portie e-Shot

Avondsnack

2 Isagenix Snacks¹

Avond

118 ml Nourish For Life²
1-2 IsaMove capsules¹ met water voordat je naar bed gaat

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 goede functionering van je lichaam en om gezond te blijven. Groenten en fruit zijn een uitstekende bron van vele vitamines en mineralen, dus die moeten in je maaltijden worden opgenomen. 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 aangegeven.

- Verse, diepgevroren, gedroogde en ingeblikte groenten en fruit, zoals meloen, banaan, bessen, tomaten, broccoli, mais
- 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

RECEPTEN



KIP MET BRUINE RIJST

- 150 g vers gekookte bruine rijst
- 100 g kippenborst, zonder bot en vel
- 80 g broccoli
- 30 g spinazie
- 1 wortel, gesneden
- ½ ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel verse gemberwortel, fijngehakt
- 2 theelepels olijfolie
- Vers citroensap

Bestrooi de kippenborst aan beide kanten met peper en zout. Verwarm in een braadpan 1 theelepel olijfolie over een middelhoge vlam. Voeg de kippenborst toe en bak deze 5-7 minuten of totdat het vlees begint te bruinen. Draai de kip om en zet de vlam op middellaag. Laat het vlees 12-15 minuten in het eigen sap sudderen. Haal de pan van het fornuis, neem de kip uit de pan en snijd die in plakjes.

Breng terwijl de kip suddert 1 liter water in een pan aan de kook. Voeg de broccoli en wortels aan het kokende water toe en laat deze 1 minuut koken. Giet de groenten af.

Verwarm 1 theelepel olijfolie in een braadpan. Voeg de broccoli, spinazie, wortels, ui, knoflook en gember toe en bak deze 3 minuten. Voeg de bruine rijst toe en blijf roeren totdat de rijst heet is. Breng op smaak met peper en zout.

Giet de rijst en groenten op een bord en schep de gesneden kip eroverheen. Besprenkel met wat citroensap en dien het gerecht op.

Per portie: 520 kcal, 34 g eiwitten, 12 g koolhydraten, 5 g vet



GEBAKKEN VIS MET LIMOEN EN AARDAPPELEN

- 200 g nieuwe aardappelen, in blokjes gesneden
- 150 g scholfilet, rauw
- 1½ eetlepel olijfolie
- 10 g paneermeel
- 15 g peterselie
- 60 ml vers limoensap
- ¼ theelepel geraspte limoenschil

Plaats een braadslee in de oven en verwarm de oven voor op 220 graden Celsius. Besprenkel de aardappelblokjes met de olijfolie en giet 30 ml limoensap over de vis.

Doe de aardappelen en vis in de hete braadslee en bak deze 10 minuten.

Terwijl de aardappelen en vis bakken, meng je de geraspte limoenschil, het resterende limoensap, de peterselie en het paneermeel. Neem de vis uit de oven, schep het paneermengsel op de vis en druk dat goed aan. Nu je de braadslee toch uit de oven hebt, draai je ook even de aardappelen om.

Zet de braadslee weer in de oven, laat het geheel nog 15-20 minuten bakken en dien het gerecht op.

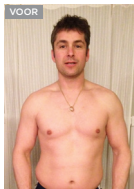
per portie 475 kcal, 32 g eiwitten, 38 g koolhydraten, 21 g vet

JOUW VOLGENDE STAP

Wanneer je je doelen hebt bereikt, wil je je daar natuurlijk aan houden! Als je de voedzame producten van Isagenix en gezonde eetgewoontes in je dagelijkse routine opneemt, blijf je op het goede pad.

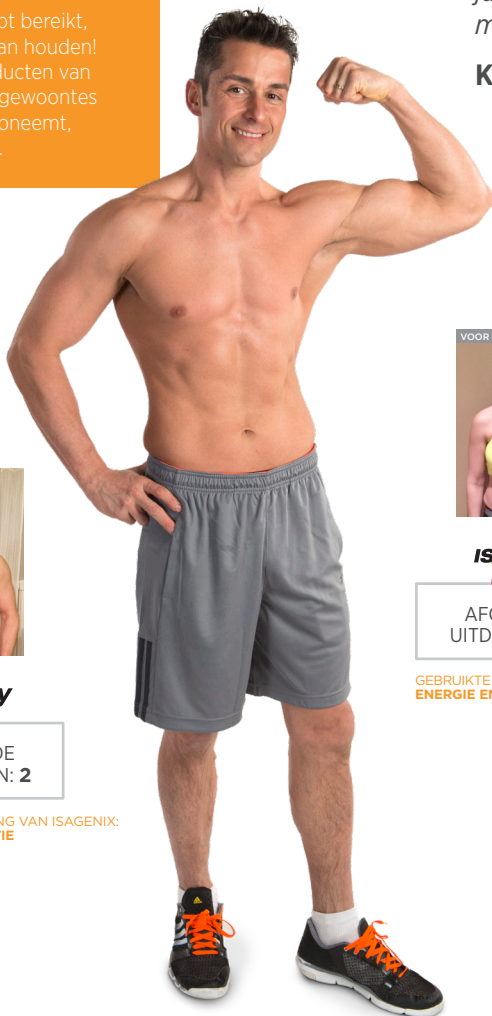
“Ik heb nu ik in de 40 ben meer energie dan toen ik 20 was!”

James Bullock



AFGERONDE
UITDAGINGEN: 2

GEBRUIKTE OPLOSSING VAN ISAGENIX:
ENERGIE EN PRESTATIE



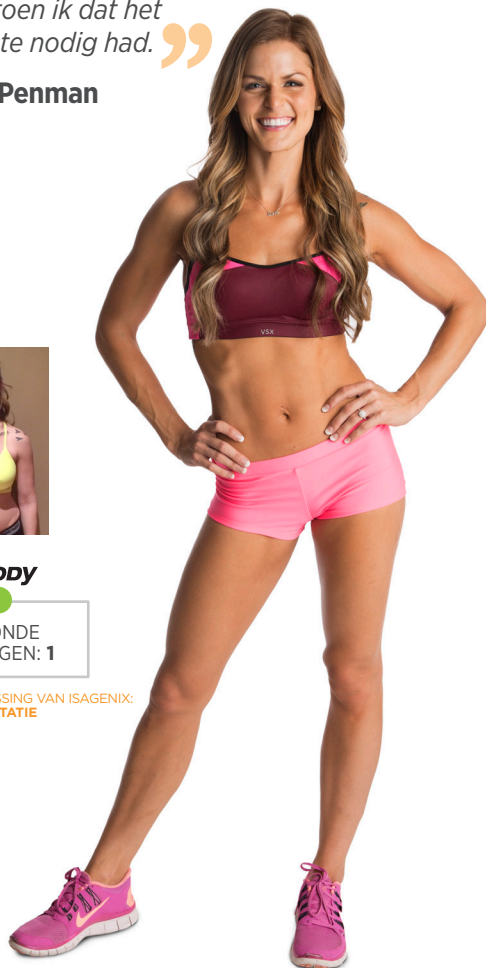
“Isagenix heeft mij geholpen een energieke en gezonde levensstijl te creëren, juist toen ik dat het meeste nodig had.”

Kelli Penman



AFGERONDE
UITDAGINGEN: 1

GEBRUIKTE OPLOSSING VAN ISAGENIX:
ENERGIE EN PRESTATIE



JOUW KANS

Ken jij iemand die baat zou kunnen hebben bij het Energie & Prestatie Systeem waarmee jij succes hebt geboekt? Of iemand die misschien geïnteresseerd is in een van onze ongelooflijke oplossingen voor gewichtsbeheersing? Als het antwoord Ja is, kun je voor verwijzingen productcoupons verdienen of zelfs inkomen verdienen en een business opbouwen.

Ga naar **Isagenix.com** voor meer informatie hierover.



Helen Costa-Giles

Klant van Isagenix sinds 2014

JOUW ONDER- STEUNING

We weten dat beginnen met een nieuw regime een belangrijke beslissing is en je zult alle hulp en ondersteuning nodig hebben om het beoogde energieniveau en je prestatiedoelen te bereiken.

EEN BEHULPZAME GEMEENSCHAP

We steunen onze klanten met online tools en hulpbronnen, en met de IsaBody Challenge®.

IsaBody Challenge®

Word lid van de IsaBody™ Community voor steun en motivatie en om je te helpen op het goede pad te blijven. Registreer je vandaag nog voor de IsaBody Challenge. Het is een uitdaging om in 16 weken een totale transformatie te ondergaan, waarbij je wordt gesteund door een netwerk van mensen die dol zijn op de producten van Isagenix en klaar staan om je te helpen je doelen te bereiken. Voltooi de uitdaging, verdien een productcoupon ter waarde van €165 en maak kans op fantastische prijzen. Lees meer hierover op IsaBodyChallenge.com.

ONLINE TOOLS EN HULPBRONNEN

Isagenix heeft met jou in gedachten een hele bibliotheek van online hulpmiddelen ontwikkeld. We raden je aan om onze websites te bezoeken en de talrijke tools te verkennen om meer inzicht te krijgen in onze cultuur, onze producten en onze filosofieën over welzijn en gezondheid.

Isagenix.com is onze wereldwijde website waar je meer aan de weet kunt komen over het bedrijf en onze producten, online kunt shoppen en je bij je eigen Back Office kunt aanmelden.

EU.IsaFYI.com is jouw bron voor het laatste nieuws en updates over Isagenix, productinformatie, succesverhalen, promoties en programma's.

IsagenixBusiness.com is het officiële zakelijke trainingssysteem van Isagenix. Op deze site wordt onder meer uitgelegd hoe je betaald kunt worden als je Isagenix-producten met anderen deelt!

StartYourLife.com is waar je een groeiend team jonge mensen van 18 tot 35 jaar ontmoet, die een buitengewoon leven willen leiden en anderen helpen hetzelfde te doen.



TIPS VOOR SUCCES

Zorg dat je verwachtingen realistisch zijn. De meeste mensen verliezen hun conditie niet in zomaar een paar dagen, dus houd er rekening mee dat het een tijd zal duren om je doelen te bereiken. Het is geen race; het gaat om het ontwikkelen van een gezonde levensstijl.

Pas je workouts aan je eigen schema aan. Regelmatig sporten is de sleutel tot handhaving van optimale prestatieniveaus.

Drink voldoende water om goed gehydrateerd te blijven.

Voorkom lekkere trek met een uitgebalanceerde voeding. Gebruik al je Isagenix-producten zoals aanbevolen om ervoor te zorgen dat je lichaam elke dag de juiste voeding krijgt.

Voer je dagelijkse activiteiten op om je van optimale resultaten te verzekeren. Je hoeft heus niet voor een marathon te trainen; gewoon de trap in plaats van de lift nemen helpt je al om overdag meer te bewegen.



VEELGESTELDE VRAGEN

V: Wat kan ik gedurende de eerste dagen van mijn reis verwachten?

A: Wees tijdens de eerste week van je reis geduldig met je lichaam. De introductie van voedzame en wetenschappelijk ondersteunde Isagenix-producten helpt te voorzien in de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Als je het systeem zoals aanbevolen gebruikt, begin je resultaten te zien en het verschil te voelen.

V: Wat betekent ‘kwaliteit zonder compromis’?

A: Isagenix volgt voor zijn ingrediënten een beleid dat geen compromissen toelaat om te waarborgen dat al onze producten worden vervaardigd volgens de hoogste normen van Good Manufacturing Practices voor voedingssupplementen. Al onze grondstoffen worden rigoreus getest.

V: Moet ik sporten wanneer ik de Energie & Prestatie Systemen gebruik?

A: Wat je doel ook is, het is raadzaam om ten minste 150 minuten per week matig intensief of intensief te sporten. Je kunt dit verspreiden over workouts van 30 minuten, vijf dagen per week.

V: Ik heb geen honger, kan ik een maaltijd of shake overslaan?

A: Je moet altijd naar je lichaam luisteren, maar om de hele dag alert te blijven, heb je de juiste voeding nodig, op het juiste moment. Je moet drie maaltijden per dag eten; dit zijn ofwel maaltijden van 400-600 kcal of IsaLean Shakes. Raadpleeg pagina 30-33 van deze gids voor meer informatie daarover.

V: Kan ik het Energie & Prestatie Systeem blijven gebruiken nadat ik mijn doelen heb bereikt?

A: Jazeker! Als je het systeem blijft gebruiken, is het makkelijker om je resultaten op peil te houden en weet je zeker dat je een uitgebalanceerd en voedzaam dieet eet.

* Als je zeer intensieve workouts doet, moet je je dagelijkse calorie-inname dienovereenkomstig aanpassen.

** IsaLean Shakes zijn maaltijdvervangende shakes voor gewichtsverlies en gewichtsbeheersing. Ze bieden 24 gram hoogwaardige eiwitten per portie en dragen tevens bij aan de toename en handhaving van spiermassa.



Volg **Isagenix** op **Facebook**.
Word lid van onze
wereldwijde gemeenschap
van productgebruikers.

Ontmoet duizenden mensen
die net als jij met succes hun
doelen hebben bereikt en
van een gezonde levensstijl
genieten. Misschien ben
jij zelfs een inspiratie voor
anderen op dezelfde reis.



Joy Diaz
Isagenix Associate sinds 2015



2104_SL_UKIENL | 082517 © 2017 Isagenix Alle rechten voorbehouden