

# 運動員 套裝

## 逐步指南

“我在47歲的時候，參加了一場自然健美運動競賽。按照慣例，我節食了好幾個月。後來我短暫使用了 *Isagenix* 並隨即上場參加比賽，而且獲得了勝利。”

### DAVID G.

ISAGENIX 運動員、  
運動醫學專家  
與個人訓練員教練導師



開拓您的成功之路 第2頁

您的「運動員套裝」計劃表 第3頁

為何運動員應該使用 *Isagenix* 第4頁

“「運動員套裝」已經成為我每日生活與運動的一部份。我每天固定飲用兩次 *IsaLean Shake* 與一條富含蛋白質的 *IsaLean Bar* 代餐棒，幫助我的身體肌肉快速生長。”

- Clint J.，明尼蘇達州



## 您的成功之路

為了確保最佳成效，請遵循以下步驟

1. 使用「運動員套裝」計劃表，提醒您使用各項產品的時間。您可以多印幾份計劃表 ([IsaProduct.com](http://IsaProduct.com))，並使用這項工具來幫助您達成目標。
2. 單靠自己難以成功一因此，請務必挑選一名專責夥伴或 Isagenix 指導員擔任您的搭檔，例如您的介紹人、配偶、朋友或同事。邀請此人加入您的人生轉變過程，或是請他們在日常生活中為您提供支援，包括為您加油打氣、
3. 追蹤您的進度，或是幫助您專心達成目標。您也可以透過 ([IsaDiary.com](http://IsaDiary.com)) 的「個人指導」區段獲得免費的日常建議和實用技巧。[IsaProduct.com](http://IsaProduct.com)
3. 購買健康食品，並動手料理健康又美味的餐點。為了克制食慾，請扔掉家中所有不健康的食物和點心，包括碳酸飲料、含有人工甜味劑和色素的食品，以及所有垃圾食物。

點擊此處以獲得健康飲食建議。

## 運動員套裝概觀

您的「運動員套裝」內含下列即將改變您生活現狀的產品：

### (2) *IsaLean® Shake* 或 *IsaLean Pro Shake*

*IsaLean® Shake* 與 *IsaLean Pro Shake* 內含最高品質的乳清蛋白，可幫助您修復身體細胞、促進肌肉及骨骼生長同時維護其健康，是您一天精力的寶貴來源，同時幫助您抑制食慾。\*

### (1) *IsaPro®*

*IsaLean Shake* 能夠幫助您的肌肉生長、啟動您的新陳代謝，或是提高您的體內蛋白質含量，消除您對食物的渴望。高品質的乳清蛋白產品是專為有心想要減重並 / 或是增加肌肉含量的人所推出。\*

### (1) *Ionix® Supreme*：粉末狀或液體

讓這個富含調理素的強效補給品，協助您自然地擊退壓力、提高身心活力，並加速消除疲勞。\*

### (1) *Replenish™*

口感清新的運動飲料，為身體補充水分和能量，強化運動效果，同時補充在運動時會流失的營養和電解質。\*

### (1) *IsaLean Bar* (一盒10條代餐棒)

風味絕佳的代餐棒每一條均包含18公克的高品質、未變性乳清蛋白與乳蛋白，是您進行體重管理、維持肌肉健康並促進肌肉生長的最佳營養品。

## 運動員套裝的熱門輔助產品：



### *Whey Thins™*

能促進飽足感的 Isagenix 美味零食，一份 100 卡路里包裝中含有 10 克的蛋白質。



### *Ageless Essentials™ with Product B®*

*IsaGenesis®* (男女皆適用)

突破表面徵兆的迷思，直達老化問題的根源。持續感受到年輕、活力與健康，讓您青春永駐，完全看不出歲月的痕跡。請將 *Product B IsaGenesis* 加入您每日應該攝取的維他命和礦物質最佳組合。\*



### *Ageless Essentials 每日套裝*

(男女皆適用)

依據早晚服用區別分裝，輕鬆攝取每日必需的優質維他命、礦物質、抗氧化劑，與 Omega-3 元素最佳份量。\*



### e+ 能量飲品

這瓶富含營養與天然咖啡因的能量飲，能帶給您充沛的活力，讓您隨時保持驚人的專注力。

\* 這些論述尚未經過美國食品和藥物管理局審查。這些產品不得用來診斷、治療或預防任何疾病。

# 運動員套裝計劃表



## IsaLean® Shake

- 兩湯匙的份量包含了24公克高品質非變性乳清蛋白和乳蛋白。
- 每天早晨固定飲用 IsaLean Shake，並於固定用餐間隔補充蛋白質，即可確保肌肉生長所需能量，有效提升肌肉強度。
- 有3種口味可以選擇：草莓奶油，乳香法式香草，乳香荷蘭巧克力。



## IsaPro®

- 為了讓您的 IsaLean Shake 乳清蛋白功效更為卓著，可將一湯匙的 IsaPro 加入1 1/2湯匙的 IsaLean Shake 中一起混合飲用。兩者相加之後，代餐飲品內的蛋白質含量將超過36公克！



## Ionix® Supreme

- Ionix Supreme 富含各種調理素，能夠提高活力表現、提振身體能量、幫助您恢復體力，並讓您更有效地克服各種壓力。
- 運動前飲用1至2盎司，即可獲得最佳成效。



## Replenish™

- 這款沖泡式能量補充運動飲料可補充您因為運動所流失的肌肉肝糖、維他命與電解質。
- 運動前、中、後加水飲用，即可獲得最佳成效。



## IsaLean® Bar

- 這套代餐包含精選的未變性乳清蛋白、健康的脂肪含量與可做為活力來源的碳水化合物，隨身攜帶包裝方便您隨時使用。
- 運動前食用有助您維持所需能量，運動後食用更能補充您所流失的體力。

## Autoship 獎勵

確保您隨時隨地都能以最優惠的價格，輕鬆買到「運動員套裝」！只要加入方便好用的自動送貨服務 Autoship，就可以享有10%的折扣、或是以批發價格購買單件產品的優惠。如需詳細資訊，請在您的 Back Office 網站上查詢資源標籤下的「瀏覽資料室」區。



## 為何運動員應該使用 Isagenix 的7大原因

### 1. 無須激烈刺激，輕鬆提振身體能量

Isagenix 產品獨家提供的各種營養成分能夠散發一系列能量復活基因，確保安全、有效的能量提升過程。

### 2. 加速恢復體力

乳清蛋白可增進人體肌肉中的蛋白質含量，幫助您在激烈運動後恢復體力。其他蛋白質食品中可能僅含有少量的胺基酸成分，而乳清蛋白卻能給您所有必要營養，包括可幫助人體在激烈運動後修復肌肉組織的支鏈胺基酸。

### 3. 強化心智活動

許多運動員表示 Isagenix 產品讓他們在運動場上，擁有更出色的心智活動力、專注力、精力與耐力表現。

### 4. 平衡食慾

越來越多研究顯示蛋白質對於飽足感，乃至於肌肉生長與維持的重要性。研究發現每天只要增加攝取富含白胺酸的蛋白質（像是

乳酸蛋白），搭配適量的運動，就能擁有更強健的肌肉組織並減少身體脂肪堆積。高品質的 Isagenix 乳酸蛋白質可抑制飢餓感並延長飽足狀態，不但幫助您有效進行減重計劃，更能維持現有的肌肉狀態。

### 5. 保護細胞

Isagenix 產品富含有效的抗氧化營養物質，可保護身體細胞、組織與器官。這樣身體就能在更激烈的訓練當中，維持最佳的體能狀態。

### 6. 增強免疫系統功能

Isagenix 產品獨特的營養配方可有效提化免疫力，對於接受訓練的運動員來說非常重要。

### 7. 天然、「純淨」

Isagenix 產品不使用人工合成的原物料，僅使用品質最高的營養配方，因此可協助運動員達到最佳狀態。Isagenix 所使用的天然原料全都通過三道標準認證，確保純淨安全。

# 體驗 Isagenix 的絕妙之處

## Isagenix 乳清蛋白的好處

Isagenix 乳清蛋白取自於沒接受過任何賀爾蒙或例行性抗生素治療，「保證身心健康」的乳牛身上。取出的蛋白質經過過濾製程的篩選，將乳清原封不動地保留下來（未變性）。此舉可確保優越的胺基酸成分及高濃度的支鏈胺基酸，例如白胺酸。支鏈胺基酸是支持人體肌肉成長的重要來源。

若您有定期上健身房並進行重量訓練的習慣，固定使用 Isagenix 乳清蛋白來補充消耗的體力可幫助您達到下列效果：

- 刺激肌肉成長達到高峰
- 延緩肌肉老化衰退
- 提供源源不絕的精力
- 提高新陳代謝與脂肪燃燒率

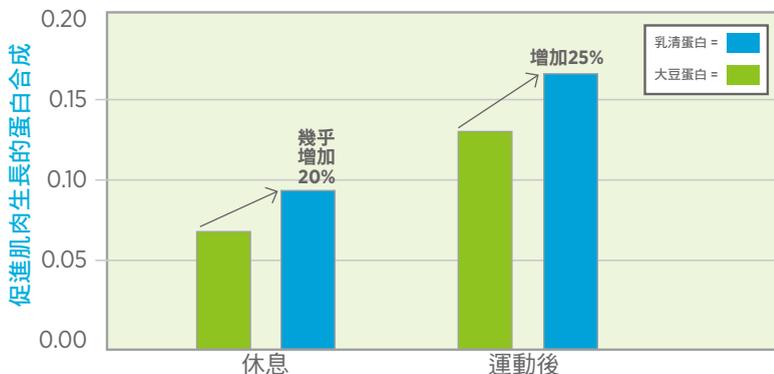
## 為何未變性乳清蛋白效果如此卓著

未變性乳清蛋白會經過過濾，以保留其中所包含脆弱但效果強大的生物活性肽物質。未變性乳清蛋白比變性乳清蛋白更好，因為變性乳清蛋白內含的生物活性肽物質已經在高溫和酸處理的過程中遭到破壞。

未變性的乳清蛋白內含多種可幫助人體進行各種生物活動的二肽物質（二胺胺基酸）與三肽物質（三胺胺基酸）。研究顯示未變性乳清蛋白還可幫助人體生成穀胱甘肽，這是一種對抗氧化壓力與保護端粒健康的重要抗氧化物。

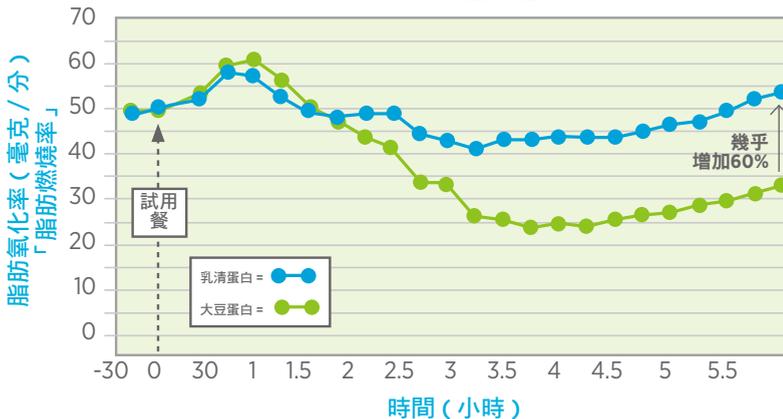
市面上有各式各樣內含各種營養成分（例如大豆蛋白）的沖泡式代餐。研究顯示乳清蛋白在燃燒脂肪、維持與刺激肌肉生長上，功效遠遠超出以大豆為原料製造的沖泡式代餐（參見圖表）。乳清蛋白可提供您源源不絕的能量、並刺激人體產生熱能。當您使用高品質乳清蛋白來打造完美的肌肉組織時（通常需透過重量訓練輔助），您就能燃燒更多熱量。

與大豆蛋白相比，運動後使用乳清蛋白可增加25%的肌肉成長量，其他部位的成長效果也會增加20%



乳清蛋白比大豆蛋白更能刺激肌肉生長。如這張乳清蛋白與大豆蛋白的比較表所示，使用乳清蛋白的人體在休息期間，肌肉成長率可多出20%，而在運動過後，更是高達25%。Tang et al. J., 應用生理學, 107, 2009年

乳清蛋白在脂肪燃燒率上，遠勝過大豆蛋白



乳清蛋白經證實可持續發揮最佳的脂肪氧化效果（亦稱為「脂肪燃燒」）。Acheson et al., 2011年。

# 我們以您的成功為己任

因此，我們特別開發了一系列的資源，協助您一步步邁向更健康、更有活力的生活。以下所列的網站只有英文版。

## 教育：ISAPRODUCT.COM

想要瞭解「30天系統」當中包含的產品嗎？本網站將以簡單輕鬆的方式，帶您認識有關這些產品的重要資訊。此外，本網站還提供了產品資訊表、影片、簡介、常見問答集、隨時隨地幫您加油打氣的成功故事，以及可協助您追蹤個人健康目標的工作表等等。

## 激勵人心：ISAMOVIE.COM

透過這段熱門影片，瞭解 Isagenix® 如何改變會員的人生。

## 新聞：ISAFYI.COM

所有第一手的產品重大資訊、巨量交易、熱門新聞，以及可幫助您提振業績的技巧等等，現在已全部集中在此網站上！

## 科學知識：ISAGENIXHEALTH.NET

提供各項產品背後的科學原理，以及常見問答集等資訊。

## 訓練：ISAGENIXPODCAST.COM

將我們的每週訓練廣播直接下載至您的 iPod。將音訊連結寄給您的潛在客戶，或是收聽集中管理的廣播錄音。

## 指導：電話會議

需要接受指導、鼓舞和激勵嗎？請查看我們的每日和每週課程表。請造訪 [IsaFYI.com](http://IsaFYI.com) 並選取「電訪」頁面。

## 社群：社交媒體

Isagenix 很早就發現，社交網路是一種革命性的業務經營管道，並習慣將它稱為「公益創業」(social entrepreneurship)。您可以在 [IsaGeeks.com](http://IsaGeeks.com) 以及 [Facebook.com/Isagenix](http://Facebook.com/Isagenix)、[Twitter.com/Isagenix](http://Twitter.com/Isagenix) 和 [YouTube.com/Isagenix](http://YouTube.com/Isagenix) 網站上找到我們為每位會員準備的各種資源，包括體內環保社群支援，以及透過社交網路建立業務模式的支援。



“我所用過的其他產品，根本不及 Isagenix 的效果。他們的乳清蛋白，功效無人能比。”

**Paul Anthony**  
世界自然健美冠軍與  
個人訓練員

## 想知道如何免費取得下一份「運動員套裝」嗎？

- 您有親朋好友可能因為使用「運動員套裝」而受益嗎？
- 您想要持續減重，或是感覺自己一天比一天更健康嗎？
- 您是否想要獲得一份兼職收入（請想想您的車貸、房貸，以及您有多久沒渡假了），甚至是全職收入？

若要進一步了解 Isagenix 提供的創業機會，請造訪 [IsagenixBusiness.com](http://IsagenixBusiness.com) 或洽詢您的介紹人。

\* 此處提供的減肥見證只是當事人的個人經驗，無法保證所有人皆適用，也不應視為典型結果。2008年的一項大學研究顯示了具有顯著統計意義的減重成效：受試者在使用體內環保與脂肪燃燒系統的頭9天內，減重幅度高達7磅(3.2公斤)。