



**向健康問好**  
完善體重管理，享受完美生活

**ISAGENIX®**

# 您好，歡迎您來到 IsaLife™！這是您體 重管理的計劃指南。

我們為您的來訪激動不已，並想花些時間對您以及您所做出的完美健康承諾給予認可。您現在已是一個有著共同的健康目標、理想、及不斷提升自我體質的社群一員。您能在這裡找到支持和鼓勵，因為我們與您同舟共濟！

# 您的ISAGENIX 體重管理解決方案 旨在幫助您實現健康目標並享受完美生活。

## 讓我們開始吧！

為起始日期**做出承諾**，並設定您的時間表！

下載IsaLife應用程式，逐步定制您的Isagenix計劃。

## 設定您的目標，並發展您的支持團隊！

參加IsaBody 修身挑戰賽，在這個傑出團體的幫助下完成您的第一個挑戰。

人們會詢問您取得的成果，所以請學會如何與朋友及家人分享您的體驗！

## 相信產品。相信科學！

時刻走在產品更新、影片、工具和培訓課程的最前線。

**現在就開始……前往**[WELCOMETOISAGENIX.COM](https://www.welcometoisagenix.com)。

當您到訪WelcomeTolsagenix.com後，請打開您的盒子...

坐下，輕輕鬆鬆地吸氣，呼出。然後，向健康問好！第一步，請先閱讀本指南並查看產品標籤說明。

最後一步，讓健康成為一種生活方式！在您的旅途的每一步，我們都在這裡支援您。讓我們開始吧！

# 了解您的產品

我們著重強調在健康之旅上能幫助您的六個核心產品。根據您的選擇，有些產品可能不在您的盒子裡，或者您可能會有以下的產品，以及一些額外產品！

請參看我們的線上產品資源[WelcomeTolsagenix.com](http://WelcomeTolsagenix.com)了解每種產品的詳細資訊和說明。(您到訪過該網站嗎?)



**1. ISALEAN™ 奶昔** 是一種可以支持體重管理\* 並幫助您維持肌肉的均衡營養代餐。

## 24克蛋白質、

供給能量的碳水化合物、優良脂肪、  
給您以飽足感的纖維，以及維他命和礦物質

在此計劃中，您可以用IsaLean 奶昔替代一日之中的任何兩餐。您準備好了嗎？第一口就保證讓您心滿意足。

\*作為健康飲食的一部分，透過定量控制協助維持健康的體重。



如果您不食用乳製品，不用擔心 - 我們還有植物性產品的選擇。



**2. CLEANSE FOR LIFE™ 修身營養飲料** 為您的身體提供來自草本和植物的營養。此飲品可作為深層淨化日的一部分，或是一款每日補充品。

# 2 種排毒方式

1. 每日淨化排毒包括飲用一份 Cleanse For Life 修身營養飲料補充品。每日一次，可在早上或晚上服用，或是在奶昔日的兩餐之間享用。
2. 深層淨化包括在間歇性禁食日內飲用 Cleanse For Life 修身營養飲料。一天最多飲用四份。



**3. IONIX® SUPREME 生之源** 是一種營養豐富、幫助您平衡體內系統的草本植物濃縮精華。所含的適應原、抗氧化物及營養混合物有助促進您的整體健康。



## 4. ISACOMFORT® 舒暢膠囊

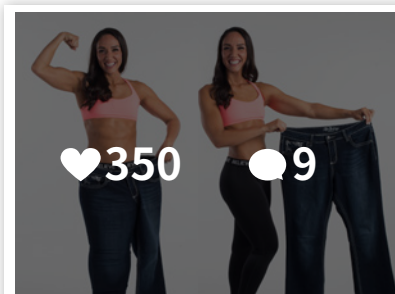
是一種有助消化、腸胃規律性及整體健康的日服膠囊，內含具有排毒功效的藥草和礦物質，絕不含強力瀉藥。

## 5. NATURAL ACCELERATOR™

**燃脂修身膠囊** 是一種利用辣椒、綠茶和可可豆等天然成分促進體內產熱過程的日常膳食補充劑。

## 6. ISAGENIX CHEWABLES™

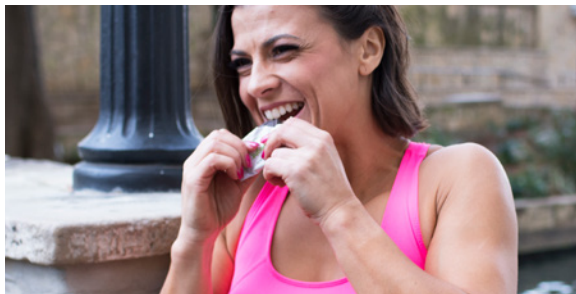
**代餐小點心** 是一種用來維持健康，幫助您達到體重管理目標的咀嚼式小餅乾。



## ISABODY™ 修身挑戰賽

恭喜 Rachel 入圍 IsaBody 修身挑戰賽決賽！#IsaBody #WeArelisagenix

若您收到了減重超級套裝，  
您的盒子內還可能包含以下產品：



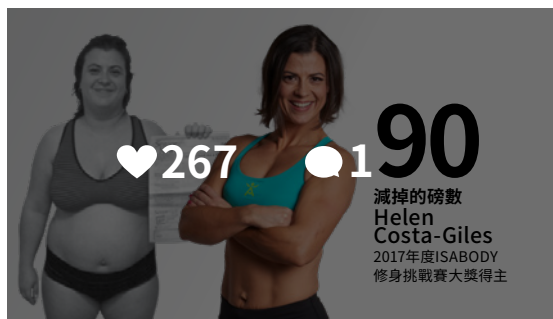
**ISADELIGHT® 巧克力**內含綠茶成分，支持您度過深層淨化日，並維持良好的健康。



**e+™ 能量飲**一款含有天然植物來源的咖啡因及適應原的能量飲。



**ISAGENIX GREENS™ 蔬菜營養素**這款粉狀補充劑匯集30多種蔬菜、藥草及植物藥材中的植物營養素，可以促進整體健康。



**ISABODY 修身挑戰賽** 認識我們 2017 年度 IsaBody 修身挑戰賽的大獎得主，Helen Costa-Giles！在 [IsaFYI.com/IsaBody](http://IsaFYI.com/IsaBody) 網站查看她減重90磅的經歷。#IsaBody #Celebration2017

並非一般的結果。減重結果顯示出非凡的個人經歷，不應被視為一般或普遍結果。結果會因每個人的努力程度、身體機能、飲食習慣、時間、鍛練情況，以及包括遺傳及生理狀況在內的其他因素而有所不同。伊利諾大學（芝加哥分校）在2012年的一項研究中顯示，測試者在使用 Isagenix 計劃的30天後平均減輕了9磅。



**WHEY THINS™ 乳清薄脆餅及 HARVEST THINS™ 豐收薄脆餅**美味可口，富含蛋白質的零食。



## ISALEAN BAR 瘦身餐條

含有18-19克蛋白質的優質餐條，最適合出行時享用！



## ISAGENESIS®

**端粒護理膠囊** 旨在透過端粒保護來維持整體健康。

每份Heart Shake Booster 奶昔心臟功能提升劑 (4克) 可提供經顯示有助降低成人膽固醇含量所需的百分之33的植物甾醇。

1. 植物甾醇有助降低膽固醇含量。
2. 膽固醇過高是心臟疾病的一個危險因素。



## COMPLETE ESSENTIALS™

**全面核心每日套裝** 一款全方位每日營養補充品，富含維他命、礦物質、Omega-3不飽和脂肪酸、抗氧化劑、草本及植物藥材。

## 您也可能在這些熱門附加產品中發現驚喜



## IMMUNE SHAKE BOOSTER

**奶昔免疫功能提升劑** 由多種經科學實證的成分混合而成，有助準備、強化並平衡您的免疫系統，從而促進整體健康。

## HEART SHAKE BOOSTER

**奶昔心臟功能提升劑** 所含成分經科學證明有助降低血液中的總膽固醇量及低密度脂蛋白膽固醇的含量。

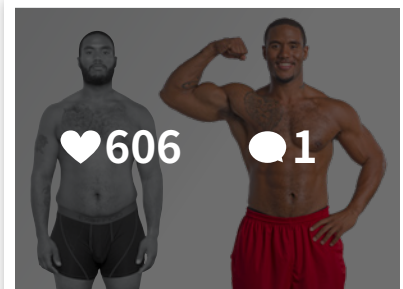


## ISAGENIX 咖啡

由百分之百公平貿易阿拉比卡咖啡豆經中度烘烤製成，味道柔和，為您的清晨帶來愉悅的感受。

## AMPED™ HYDRATE

**補水活力飲料** 一款便捷的運動飲料，幫助您在鍛煉中保持水分並感到神清氣爽。



## ISABODY 修身挑戰賽

雖然Kareem在大學期間一直打橄欖球，但進公司工作後就放棄了他的運動習慣。當他的搭檔Taylor開始使用Isagenix後，Kareem也加入了這個群體，開始改變自己的習慣。在進行IsaBody 修身挑戰賽的同時，Kareem完成了一項了不起的壯舉——一場88K超級馬拉松——並成為一名2016年度IsaBody修身挑戰賽的決賽入圍者！#IsaBody

# 現在，誰已做好準備迎接這個挑戰？

很簡單。每天都是一個奶昔日或深層淨化日。

**奶昔日**每天用IsaLean 奶昔替代兩餐，並可享用多達兩份營養均衡的健康零食，以及一份400-600卡路里的正餐。例如，您可以把奶昔作為早餐，在午餐時享用健康食品，再將營養美味的奶昔作為晚間的最後一餐。請在您的IsaLife應用程式中瀏覽食譜。

**深層淨化日**在深層淨化日，您將避免一般餐點，取而代之，用4份Cleanse For Life 修身營養飲料為身體淨化排毒，充分體會間歇性飲食的收益。好消息是：在深層淨化日也可以吃零食！我們將在下一頁為您詳細介紹。

您的每月計劃將類似于以下的時程表：

## 每週1次深層淨化日

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

## 連續的深層淨化日

S*	S*	第1天 C	第2天 C	第3天 S	第4天 S	第5天 S
第6天 S	第7天 S	第8天 C	第9天 C			

若您目前正處於懷孕或哺乳、患有糖尿病、服用藥物、有醫療狀況，或正在開始一個體重管理計劃，請在使用Isagenix產品或改變任何其他飲食習慣前諮詢您的醫師。若有不良事件請立即停止使用。

### 成功提示：

- 堅持按照時程表行事！
- \*我們建議您在第一次深層淨化日前先做2-5天的奶昔日。
- \*\*為確保您收到下月所需的產品，請記得註冊加入自動發貨計劃。詳情請諮詢您的教練。

前往[WelcomeToIsagenix.com](http://WelcomeToIsagenix.com)網站，在IsaLife應用程式中自訂您的深層淨化日時間表。





## 奶昔日

早餐前

**IONIC SUPREME 生之源** 1份

早餐

**ISALEAN 奶昔**

**NATURAL ACCELERATOR**

**燃脂修身膠囊**

1個膠囊

上午

**可選零食**

(不超過200卡路里)

午餐

**ISALEAN 奶昔** 或

400-600卡路里的正餐

**NATURAL ACCELERATOR**

**燃脂修身膠囊**

1個膠囊 (自選)

下午

**可選零食**

(不超過200卡路里)

晚餐

**ISALEAN 奶昔** 或

400-600卡路里的正餐

睡前

**ISACOMFORT 舒暢膠囊** 1-2 個膠囊

用8安士水送服

**專家建議：**進行體育運動的人士不妨考慮使用IsaLean PRO 奶昔來替代IsaLean 奶昔，或是在您喜愛的IsaLean 奶昔中加入一勺IsaPro® 至尊乳清蛋白，以增加蛋白質攝入量。額外的蛋白質能幫助您維持長久的飽足感。您可以採用許多不同的方式自行設定奶昔日及深層淨化日。請記住，這些只是指南！

\*\*\*Whey Thins 乳清薄脆餅及Harvest Thins 豐收薄脆餅現在可用於深層淨化日。一天僅限一包。

## 深層淨化日

早餐前

**IONIC SUPREME 生之源** 1份

早餐

**CLEANSE FOR LIFE 修身營養飲料** 4安士飲品或2勺粉末

**ISAGENIX CHEWABLES 代餐小點心** 2片餅乾

**NATURAL ACCELERATOR 燃脂修身膠囊** 1個膠囊

上午

**可以在深層淨化日享用的零食**

(參看零食選擇。)

午餐

**CLEANSE FOR LIFE 修身營養飲料**

4安士飲品或2勺粉末

**ISAGENIX CHEWABLES 代餐小點心** 2片餅乾

**NATURAL ACCELERATOR 燃脂修身膠囊**

1個膠囊 (自選)

下午

**CLEANSE FOR LIFE 修身營養飲料**

4安士飲品或2勺粉末

**可以在深層淨化日享用的零食**

(參看零食選擇。)

晚餐

**CLEANSE FOR LIFE 修身營養飲料**

4安士飲品或2勺粉末

**ISAGENIX CHEWABLES 代餐小點心**

2片餅乾

睡前

**ISACOMFORT 舒暢膠囊** 1-2 個膠囊

用8安士水送服



## 零食選擇

IsaDelight 巧克力、e+ 能量飲、Isagenix Greens 蔬菜營養素、Isagenix Fruits™ 水果營養素、Slim Cakes® 高纖修身餅乾、Whey Thins 乳清薄脆餅、Fiber Snacks™ 纖維零食棒、Harvest Thins 豐收薄脆餅

Isagenix chewables 代餐小點心、1-2份IsaDelight 巧克力、¼個蘋果或梨、1份AMPED Hydrate 補水活力飲料 (若運動)、1-2份e+ 能量飲、1袋Harvest Thins 豐收薄脆餅\*\*\*1袋Whey Thins 乳清薄脆餅\*\*\*

## 奶昔日

## 深層淨化日

**問：我為即將起步而有些緊張！我如何才能不半途而廢呢？**

**答：** 責任心！責任心！責任心！當您的身邊充滿支持時，您會發現這一旅程變得容易了很多。嘗試加入IsaBody修身挑戰賽，您將成為這個全球大團體的一員，而當中的每個人都在努力不懈地改變自己的人生。我們在這裡互相扶持。請訪問[WelcomeToIsagenix.com](http://WelcomeToIsagenix.com)網站獲取更多資訊。

**問：我如何在深層淨化日裡充飢？**

**答：** 很簡單！嘗試我們提供的任何一種適合深層淨化日的零食選擇，例如美味的Whey Thins 乳清薄脆餅或IsaDelight 巧克力。誰不想在深層淨化日裡犒勞自己呢？

**問：我為什麼要進行淨化排毒？**

**答：** 深層淨化日幫助啟動您自身的排毒系統。Isagenix的Cleanse For Life 修身營養飲料旨在為您的身體提供額外的支持，為間歇性飲食做好準備。

**問：我在使用現有計劃的同時可以食用IsaLean 非乳製奶昔嗎？**

**答：** 是的！您可隨意用IsaLean 非乳製奶昔來替代IsaLean 奶昔。

**問：我如何用創新的方式享受IsaLean 奶昔？**

**答：** 非常簡單！嘗試加入新鮮水果、肉桂等香料，或是Isagenix咖啡、Greens 蔬菜營養素或Fruits 水果營養素等Isagenix 產品。但請留意，自定的IsaLean奶昔可能會含有更高的熱量。

**問：如果我感到疲倦或頭痛，是不是應該停用我的計劃？**

**答：** 若您有這些症狀，請食用一份小零食。如果您的症狀嚴重或持續出現，請及時就醫。

**問：我剛剛完成了連續兩個深層淨化日，還希望繼續下去！我能繼續堅持深層淨化以提高成效嗎？**

**答：** 恭喜您成功完成了深層淨化日，但請您避免過勞。按時完成進度，保持穩定性。請記住，我們建議每週一天深層淨化日。您可以選擇連續做兩天深層淨化日，但不要超過每週兩天的時限。我們還建議每個月不要超過四天深層淨化日。

**問：我經常運動，而且正在我的計劃中逐步增加運動量。我能否在感到飢餓的時候增加食量？**

**答：** 聽起來您已經入門了！我們建議您用IsaLean PRO 奶昔來替代您的一份或兩份IsaLean 奶昔，或者在每1 1/2勺的IsaLean 奶昔中添加一勺IsaPro 至尊乳清蛋白，以增加您的蛋白質攝入量。額外的蛋白質有助為您的身體提供運動時所需的營養和熱量。

這裡提到的減重、強化肌肉、生活方式及其他結果反映了某些Isagenix客戶非凡的個人體驗，不應被視為普遍或一般情況。結果會因每個人的努力程度、身體機能、飲食習慣、時間、鍛練情況，以及包括遺傳及生理狀況在內的其他因素而有所不同。



您的最佳活力表現  
始於 **Isagenix.com**



380101088

2100\_ca\_ct\_WeightWellness\_081318  
© 2018 Isagenix 版權所有