



Tracker pour Journée de Jeûne

Purifiez & Restez sur la bonne voie avec 10 Crédits Par Journée de Jeûne

En plus de profiter de Nourish for Life® et d'Ionix® Supreme lors d'une Journée de Jeûne, dépensez jusqu'à 10 Crédits de Jeûne en produits incroyables pour réduire les fringales, nourrir votre corps et vous aider à avoir une excellente expérience de la Journée de Jeûne !

Une portion de Nourish for Life est soit

- 118 ml de saveur Pêche-Mangue (liquide). Vous pouvez le prendre seul ou mélangé avec de l'eau froide.
- 2 cuillères d'arôme Pêche-Mangue (poudre) mélangées à 120-240 ml d'eau.

4

Nous vous recommandons de consommer quatre portions de Nourish for Life tout au long de la journée.

Suivez vos Crédits de Jeûne ci-dessous. Cochez une case pour chaque Crédit de Jeûne consommé pendant une Journée de Jeûne.

0 Crédits

- Café (noir)
- Thé noir, vert ou infusion
- Eau, plate ou pétillante
- Hydrate + Hyaluronic Acid

1 Crédit

- Xango Reserva
- Nootropic Elixir
- BĒA Biotics

2 Crédits

- Isagenix® Snacks (2 gaufrettes)
- Isagenix® Greens
- e-Shot®
- Collagen Elixir
- AMPED Nitro*
- AMPED Post-Workout*

3 Crédits

- Energy Bites

SUIVI MENSUEL POUR JOURNÉE DE JEÛNE

JOURNÉE DE JEÛNE 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JOURNÉE DE JEÛNE 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JOURNÉE DE JEÛNE 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

JOURNÉE DE JEÛNE 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Les valeurs sont déterminées par un système Isagenix exclusif et ne sont pas liées aux valeurs d'autres systèmes de notation alimentaire. Alors que la plupart des adultes en bonne santé peuvent consommer jusqu'à 400 milligrammes de caféine par jour, vous devez surveiller votre consommation de caféine pendant les Journées de Jeûne et tenir compte de votre tolérance personnelle lorsque vous choisissez des collations contenant de la caféine.

*Les exercices vigoureux ou intenses ne sont pas recommandés pendant les Journées de Jeûne. Si vous ressentez un malaise, des étourdissements, de la douleur ou un essoufflement à tout moment pendant l'exercice, vous devez arrêter immédiatement et rechercher les soins médicaux appropriés, si nécessaire.

ISAGENIX.

9806_EU_fr_Cleanse_Day_Tracker_010925

