



# Reinigingsdag Tracker

## Reinigen en blijf op schema met 10 Credits per Reinigingsdag

Je kunt niet alleen genieten van Nourish for Life® en Ionix® Supreme op een Reinigingsdag, geef tot 10 Reinigen Credits uit met geweldige producten om onbedwingbare trek te beteugelen, je lichaam te voeden en een geweldige Reinigingsdag ervaring te ondersteunen!

### Een portie Nourish for Life is ofwel

- 118ml of Perzik Mango smaak. Je kunt dit op zichzelf, of gemengd met koud water innemen.
- 2 schepjes Perzik Mango smaak (poeder) gemengd met 120-240ml water.



We raden aan om gedurende de dag vier porties Nourish for Life te nemen.

Volg hieronder je Reinigen Credits. Vink één vakje aan voor elke Reinigen Credit geconsumeerd tijdens een Reinigingsdag.

#### 0 Credits

- Koffie (zwart)
- Zwarte, groene of kruidenthee
- Water, stil of bruisend
- Hydrate + Hyaluronic Acid

#### 1 Credit

- Xango Reserva
- Nootropic Elixir
- BĒA Biotics

#### 2 Credits

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

#### 3 Credits

- Energy Bites

## MAANDELIJKSE REINIGINGSDAG TRACKER

### REINIGINGSDAG 1



### REINIGINGSDAG 2



### REINIGINGSDAG 3



### REINIGINGSDAG 4



Waarden worden bepaald via een eigen Isagenix-systeem en zijn niet gekoppeld aan waarden in andere voedsel scoresystemen. Terwijl de meeste gezonde volwassenen tot 400 milligram cafeïne per dag kunnen consumeren, moet jij je cafeïne-inname op Detoxdagen controleren. Denk aan je persoonlijke tolerantie bij het kiezen van cafeïnehoudende snacks.

\*Krachtige of intense lichaamsbeweging wordt niet aanbevolen op Detoxdagen. Als je op enig moment tijdens het sporten flauwte, duizeligheid, pijn of kortademigheid ervaart, moet je onmiddellijk stoppen en passende medische zorg zoeken, indien nodig.

ISAGENIX.

