

ISAGENIX



SOLUCIONES

# para bajar de peso

UNA GUÍA SIMPLE  
PARA UN MEJOR TÚ



¡Sigue estos sencillos pasos para que tu viaje de Isagenix tenga el mejor comienzo y conviértelo en tu cambio saludable para la vida!

#### **Descarga la aplicación IsaLife™**

¡Esta aplicación se convertirá en tu nuevo socio de responsabilidad! Puedes seguir tu progreso, obtener acceso a un programa de entrenamiento gratuito, planificar tus comidas y solicitar nuevos productos directamente desde la aplicación.

#### **Fija tus metas**

Únete al Desafío IsaBody para tener el apoyo de nuestra increíble comunidad mientras persigues tus objetivos, ¡además ganarás 85€ en productos gratis!

#### **Celebra tus logros**

Asegúrate de tomar fotos y medidas para recordar adonde has llegado; no siempre es suficiente mirar a la balanza para ver tu progreso. ¡Comparte tus resultados con nosotros en nuestros canales sociales!

#### **Mantén tus resultados**

¡Estamos seguros de que una vez que experimentes el poder de estos productos, no querrás dejar de usarlos incluso después de haber alcanzado tus objetivos! Todo lo que tienes que hacer es adaptar tu plan; en esta guía aprenderás cómo hacerlo.

## En Isagenix queremos ayudarte a perder peso de una manera sostenible,

construyendo hábitos de por vida que te ayuden a mantener tu peso para siempre. Lo más probable es que ya tengas suficientes productos para llevarte a través de los 30 días de nuestro programa. ¡Pero no te pares ahí! Continúa hasta alcanzar tu objetivo, y luego estos hábitos saludables te ayudarán a mantener tu peso a largo plazo.

Cuando planifiques tus comidas y tentempiés fuera de los productos de Isagenix, trata de evitar considerarlo como una “dieta”. Nuestros cuerpos necesitan energía, por lo que es importante que comamos lo suficiente para ayudarnos a perder peso y mantenernos saludables.

**Cuando estés planeando una comida, recuerda los tres componentes clave:**

**Proteínas:** como aves de corral, lentejas, huevos, pescado, frijoles o tofu.

**Carbohidratos:** como las papas con cáscara, arroz integral o quinoa.

**Verduras:** busca una variedad y no olvides que pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. No tienes que prohibir tus comidas favoritas, dejar de comer en tus restaurantes favoritos o perderte las comidas con la familia. Solo asegúrate de que todo esté en línea con tus objetivos y que tengas un equilibrio saludable durante toda la semana. ¡Puedes hacerlo registrando todo en la aplicación IsaLife! Y si te despistas, solamente tienes que volver a tu camino en la próxima oportunidad, ¡no lo pospongas hasta el lunes!



### PETER KLAR

Cliente desde: 2021  
Desafíos completados: 3  
Pérdida total de peso: 26.9 kg

## ISABODY CHALLENGE®

“

Ya había probado el ayuno intermitente, pero sin comer durante ocho horas. Tenía hambre constantemente. Pero con Isagenix siendo un ayuno apoyado con Nourish for Life y los snacks a lo largo del día, cambió completamente mi experiencia del ayuno intermitente.”

# Días de Batido

En esta sección encontrarás una guía sobre cómo planificar tus Días de Batido. Recomendamos planificar cómo puedes ajustar la guía para que se adapte a tu vida ocupada y te permita continuar disfrutando de las comidas con familiares y amigos.

## Si tu objetivo es perder peso...

Te recomendamos una comida bien balanceada (entre 400-600 calorías) y reemplazar las otras dos comidas con Batidos IsaLean. Siéntete libre de incluir también un par de tentempiés (alrededor de 100-150 calorías cada uno), ¡y no olvides tus otros suplementos también! Una cápsula Thermo GX™ con desayuno y otra con almuerzo, 1-2 cápsulas IsaMove™ antes de acostarte e Ionix® Supreme a la hora del día que prefieras... algunos lo disfrutaron por la mañana, otros por la noche.

## Si deseas mantenerte saludable o mantener tu pérdida de peso...

Los Días de Batido se adaptan fácilmente según lo que quieras lograr. Puedes elegir entre uno o dos Batidos IsaLean por día, según lo que sea conveniente, y dependiendo de tu nivel de actividad, es posible que necesites agregar algunas calorías adicionales a tu día. Por ejemplo podrías agregar algunos otros ingredientes a tu Batido IsaLean (por ejemplo, frutas, avena) o tener algunas calorías adicionales en tus meriendas y comidas.



¡Utiliza nuestra práctica aplicación IsaLife™\* para anotar tus comidas y tentempiés de tu día!



# Programa para tus Días de Batido

ejemplo



## MAÑANA

### Antes del Desayuno

Ionix® Supreme: porción de 30 ml

### Desayuno

IsaLean™ Shake  
Thermo GX™ - 1 cápsula

### Media Mañana

Ver opciones de tentempiés



## TARDE

### Almuerzo

Batido IsaLean  
Thermo GX™ - 1 cápsula

### Media Tarde

Ver opciones de tentempiés



## NOCHE

### Cena

Comida sana y equilibrada (400-600 calorías)

### Antes de ir a la cama

IsaMove™ - 1 cápsula

## OPCIONES DE TENTEMPIÉS

1 bolsa de Harvest Thins™

½ Plant-Based IsaLean® Protein Bar

1 e-Shot™

1 AMPED™ Hydrate

1 Snack Bites

1 trozo de fruta

1 porción de Greens

# Días de Depuración

Primero, hablemos sobre por qué la depuración es tan importante. La mayoría de la gente sabe que es un trabajo para nuestro hígado, pero nuestros hígados no fueron diseñados teniendo en cuenta un mundo industrial. Estamos expuestos a contaminantes en el aire, el agua, los alimentos e incluso en nuestro hogar. Aunque nos esforzamos por reducir la exposición a toxinas y contaminantes, no podemos escapar de todos. Para ayudarnos a mantenernos saludables, Isagenix creó los Días de Depuración, nuestra forma de ayuno intermitente (¡y lo hemos estado haciendo mucho antes de que se pusiera de moda!).

Isagenix creó una forma más fácil de ayunar. Beberás Nourish for Life cuatro veces durante el día para mantener la energía y la concentración. Luego, podrás elegir entre varias opciones sabrosas de tentempiés para ayudarte. ¡Así es! Incluso puedes satisfacer a tus antojos en un Día de Depuración... ¡siempre que sea un Snack Bites!

## 3 MANERAS DE DEPURAR

### 1. Día de Depuración individual

Ayunarás durante todo el día, con 4 porciones de Nourish for Life y tus tentempiés favoritos. Recomendamos hasta 4 Días de Depuración por mes.

### 2. Día de Depuración Doble

Tendrás dos Días de Depuración consecutivos, repitiendo exactamente el mismo programa para el Día de Depuración individual... ¡pero dos veces! Recomendamos hasta 2 de estos por mes.

### 3. Depuración diaria

En lugar de ayunar durante todo el día, toma una porción de Nourish for Life diariamente (59 ml / 1 cucharada mezclada con 60-120 ml de agua), ya sea a primera hora de la mañana o antes de acostarte. Esta es la solución perfecta si no estás listo para tu primer Día de Depuración o simplemente si los Días de Depuración no son para ti.



El ayuno intermitente es bien conocido por sus beneficios para la pérdida de peso, pero también es una excelente manera de mantener tu pérdida de peso a largo plazo y mantenerte saludable. Siempre puedes reducir la cantidad de Días de Depuración que realizas por mes; tal vez cada dos semanas o un Día de Depuración Doble por mes, depende de ti.

# Programa de Día de Depuración

ejemplo



## MAÑANA

### Antes del Desayuno

Ionix Supreme - Porción de 30 ml

### Desayuno

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua  
Thermo GX - 1 cápsula



## TARDE

### Almuerzo

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua

### Media Tarde

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua



## NOCHE

### Noche

Nourish for Life: 118 ml / 2 cucharadas mezcladas con 120-240 ml de agua  
IsaMove - 1-2 cápsulas

Además de disfrutar de Nourish for Life e Ionix Supreme en los días de limpieza, ¡gasta hasta 10 créditos de limpieza con productos increíbles para frenar los antojos, nutrir tu cuerpo y apoyar una gran experiencia de día de limpieza!

## CONSEJOS PARA LOS DÍAS DE DEPURACIÓN

### 1. Comienza con Días de Batido

Asegúrate de planificar al menos dos Días de Batido antes de tu primer Día de Depuración.

### 2. Confía en tus herramientas

Los Días de Depuración no son días de privación, son una manera de nutrir tu cuerpo con pequeñas cantidades durante todo el día. ¡Los tentempiés están ahí para apoyarte!

### 3. Escucha a tu cuerpo

Como consumes menos calorías en un Día de Depuración, podrías sentirte más cansado de lo normal. Tómatelo con calma, asegúrate de estar bien hidratado y come un tentempié del Día de Depuración.

### 4. Descansas temprano

Acostarte más temprano en los Días de Depuración puede ayudarte a evitar cualquier tentación de comer bocadillos a altas horas de la noche.



# Agenda para los Días de Depuración

Depura y sigue en tu camino con 10 créditos por cada Día de Depuración

Además de disfrutar de Nourish for Life™ e Ionix® Supreme en tu día de Depuración, ¡gasta hasta 10 Créditos de Depuración para productos increíbles para frenar los antojos, nutrir tu cuerpo y promover una gran experiencia de Depuración!

Una porción de Nourish for Life es

(Recomendamos tomar cuatro porciones de Nourish for Life durante todo el día):

- 118 ml de Natural Rich Berry flavour (líquido) o Peach Mango flavour (líquido). Puede tomarlo solo o mezclado con agua fría o templada.
- 2 cucharadas de Peach Mango, mezclado con 120-240ml de agua.

Puedes chequear tus Créditos de Depuración a continuación. Marca una casilla por cada Crédito de Depuración consumido durante un día de Depuración.

## 0 Créditos

- Café (negro)
- Té negro, verde o de hierbas
- Agua, natural o con gas

## 1 Crédito

- Xango Reserva
- Nootropic Elixir™

## 2 Créditos

- Isagenix Snacks™ (2 galletitas)
- Isagenix Greens
- e-Shot™
- Collagen Elixir™
- AMPED™ Nitro\*
- AMPED™ Hydrate
- AMPED™ Post-Workout\*

## 3 Créditos

- Harvest Thins™
- Snack Bites
- Energy Bites

## AGENDA MENSUAL DE DÍA DE DEPURACIÓN

### DÍA DE DEPURACIÓN 1



### DÍA DE DEPURACIÓN 2



### DÍA DE DEPURACIÓN 3



### DÍA DE DEPURACIÓN 4



# ¿Estas listo para empezar?

Tu sistema mensual podría ser como uno de estos ...

## DÍA DE DEPURACIÓN INDIVIDUAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## DÍAS DE DEPURACION DOBLE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
15	16	17	18	19	20	21

DÍAS DE BATIDO

DÍAS DE DEPURACIÓN

Los valores se determinan a través de un sistema Isagenix patentado y no están vinculados a valores en otros sistemas de puntuación de alimentos. Mientras que la mayoría de los adultos sanos pueden consumir hasta 400 miligramos de cafeína por día, debes controlar su ingesta de cafeína en Días de Depuración y considerar tu tolerancia personal cuando eliges opciones de tementié con cafeína.

\*No se recomienda hacer ejercicio vigoroso o intenso en los Días de Depuración. Si experimentas desmayo, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento mientras haces ejercicio, debes parar inmediatamente y buscar atención médica adecuada, si es necesario.

# Preguntas frecuentes

## ¿Cómo puedo mantenerme en el camino?

El primer paso es decidir lo que quieres lograr y luego unirse al Desafío IsaBody para mantenerte responsable. Serás parte de una comunidad grande y global que está en el mismo viaje y que se apoya mutuamente. ¡Dirígete a [IsaBodyChallenge.com](https://www.isabodychallenge.com) para obtener más información!

## ¿Puedo hacer ejercicio en mis Días de Depuración?

Todavía puede estar activo en tus Días de Depuración, pero como consumes muy pocas calorías, lo mejor es que se trate de una actividad muy ligera, como caminar o hacer un poco de yoga. No te olvides de confiar en productos como AMPED Hydrate, Snack Bites s e Isagenix Snacks para ayudarte a pasar el día.

## ¿Cómo puedo ser creativo con mis Batidos IsaLean?

¡Fácil! Intenta agregar fruta fresca, especias como canela o jengibre, o productos Isagenix como AMPED Hydrate. Solo tengas en cuenta que personalizar tu Batido IsaLean puede significar aumentar las calorías.

## ¿Qué puedo agregar a mi IsaLean Shake?

Es muy sencillo. Pruebe a añadir fruta fresca o congelada, como bayas, plátanos o mangos, para darle un toque refrescante y afrutado. Incluso puede convertirlo en un delicioso smoothie bowl añadiéndole un puñado de frutos secos, semillas, granola, frutas o especias como la canela para obtener más nutrientes, textura y sabor. O mézclalo con aguacate, espinacas, col rizada o Isagenix

Greens para obtener un batido verde rico en nutrientes.

¿Necesita un estimulante matutino? Mezcle su IsaLean Shake con café frío o expreso para obtener un batido con cafeína. O pruebe a añadir AMPED Post Workout si necesita un apoyo adicional después del gimnasio.

Si le apetece algo un poco más indulgente, mezcle su IsaLean Shake con plátanos congelados, luego congele la mezcla durante un par de horas para crear una alternativa de helado cremoso y repleto de proteínas. ¿O por qué no prueba nuestras recetas de cortezas heladas? Simplemente extienda una capa de batido sobre una bandeja de horno, cubra con la fruta que desee y congele. Una vez congelado, córtelo en trozos del tamaño de una barrita para obtener un aperitivo crujiente y afrutado.

## ¿Puedo seguir usando el sistema de pérdida de peso después de haber alcanzado mi meta de pérdida de peso?

¡Absolutamente! Esta es una excelente manera de ayudarte a mantener tus resultados. Recomendamos continuar con al menos un Batido IsaLean por día (¡son un excelente desayuno!) ¡Y hacer un par de Días de Depuración cada mes también!

# IsaBody® Kickstart 90

¿Deseas llevar tu Reset de 30 días al siguiente nivel?

IsaBody® Kickstart 90 es un programa de transformación diseñado para proporcionarte el apoyo y la responsabilidad que necesita para impulsar tu cambio saludable. Ya sea que tu meta sea verte mejor, sentirte mejor, comer mejor o moverte mejor, esta es tu oportunidad de cambiar tu vida para mejor, sean cuales sean tus metas.

## No lo hagas solo

Conectarse con personas de ideas afines en tu camino hacia el bienestar puede crear un mayor sentido de comunidad y responsabilidad. IsaBody Kickstart 90 incluye un sistema de apoyo en línea de más de 40.000 personas que comparten historias motivadoras y celebran sus logros.



## MÁS INFORMACIÓN

¿Está preparado para el reto?

\*Se aplican términos y condiciones. Escanea el código para ver todos los detalles.

La pérdida de peso no debe considerarse típica. Un estudio mostró una pérdida media de peso de 24 libras después de 12 semanas. Los participantes tomaron parte en un régimen calórico controlado de Días de Batido y un Día de Limpieza por semana. Para obtener más información sobre el estudio, visita [IsagenixHealth.net](https://www.isagenixhealth.net).



# ISABODY

## CHALLENGE®

“

“Durante el reto empecé a correr con mi perro y ahora hago entrenamiento HIIT tres veces por semana. Cuando empecé nunca creí que llegaría a hacer esto.”

Suzanne Bos, madre de dos hijos, recurrió al Reto IsaBody para encauzar su vida. Después de perder trágicamente a su madre a la edad de 55 años, empezó a pensar en su propio estilo de vida y supo que algo tenía que cambiar.

“Ahora me encantan los productos, especialmente Isagenix Greens, AMPED Nitro para antes del entrenamiento y, por supuesto, tomo un IsaLean Shake todas las mañanas. Ahora estoy feliz con mi cuerpo. Por supuesto, todavía puedo lograr más, pero voy por buen camino. Estoy seguro de que mi madre está orgullosa de verme desde arriba”.

## SUZANNE BOS

Cliente desde: **2021**  
Desafíos completados: **3**  
Pérdida total de peso: **4 kg**



THE ART OF  
WELLBEING™



# We've got your back

IT'S LOOKING GOOD ALREADY

