

ISAGENIX

OPLOSSINGEN
voor
gewichtsverlies

BEKNOPTĒ HANDLEIDING
NAAR EEN GEZONDER LEVEN



Volg deze eenvoudige stappen om ijzersterk aan je Isagenix avontuur te beginnen en laat dit de gezonde verandering van je leven zijn!

Download de IsaLife™-app

Deze app wordt je nieuwe partner die je op de voet gaat volgen! Houd je vorderingen bij, krijg toegang tot een gratis work-out-programma, plan je maaltijden en bestel nieuwe producten direct via de app.

Stel je doelen

Doe mee aan de IsaBody Challenge, zodat je kunt rekenen op de ondersteuning van onze schitterende gemeenschap bij het najagen van je doelen. Verder krijg je nog eens gratis producten ter waarde van €85,- cadeau!

Vier je resultaten

Vergeet niet om foto's te maken en metingen uit te voeren om jezelf te herinneren aan wat je al hebt bereikt. Het is niet alleen de weegschaal die je vorderingen toont. Deel je resultaten met ons op onze sociale kanalen!

Behoud je resultaten

We zijn ervan overtuigd dat zodra je hebt ervaren hoe krachtig deze producten zijn, je ze wilt blijven gebruiken, ook al zijn je doelen al bereikt! Het enige wat je hoeft te doen, is je schema aanpassen. In deze gids staat precies hoe je dat kunt doen.

Bij Isagenix willen we je helpen om op een duurzame manier gewicht te verliezen

en levenslange gewoontes aan te leren die ervoor zorgen dat er nooit meer overtollige pondjes aankomen. Je krijgt voldoende producten om de eerste 30 dagen van ons programma te doorlopen. Maar daar blijft het niet bij! Blijf doorgaan tot je je doel hebt bereikt en dan zullen deze gezonde gewoontes je helpen om je gewicht op de lange termijn te handhaven.

Als je je maaltijden en tussendoortjes buiten de producten van Isagenix om plant, probeer ze dan niet te zien als een 'dieet'. Ons lichaam heeft behoefte aan energie. Het is dus belangrijk dat we altijd voldoende eten om het afvallen te ondersteunen en om gezond te blijven.

Probeer bij het plannen van een maaltijd altijd aan de drie hoofdbestanddelen te denken:

Eiwitten: zoals gevogelte, linzen, eieren, vis, bonen of tofu.

Koolhydraten: zoals aardappelen met schil, bruine of wilde rijst, of quinoa.

Groente: probeer zoveel mogelijk te variëren en vergeet niet dat je zowel verse groente, diepvriesgroente als groente in blik kunt gebruiken.

Het is niet nodig om afscheid te nemen van lievelingseten, favoriete restaurants gedag te zeggen of etentjes met familie over te slaan. Zorg er alleen voor dat alles is afgestemd op je doelen, zodat er gedurende de week een gezond evenwicht is. Dat bereikt je door alles in de IsaLife-app bij te houden. Mocht je onverhoopt een keer uit koers raken, herstel dit dan direct bij de eerstvolgende mogelijkheid en stel het niet uit tot maandag!



PETER
KLAR

Klant sinds: **2021**
Uitdagingen voltooid: **3**
Totaal gewichtsverlies: **26.9 kg**

ISABODY CHALLENGE®

“

Ik had eerder intermitterend vasten geprobeerd, maar zonder acht uur te eten. Ik had constant honger. Maar omdat Isagenix een ondersteunde vastenkuur is met Nourish for Life en de tussendoortjes gedurende de dag, veranderde mijn ervaring met intermitterend vasten compleet.”



Shakedagen

In dit deel vindt je een handleiding voor het plannen van je shakedagen. We raden je aan om te bekijken hoe je de gids verder kunt optimaliseren, zodat deze perfect is afgestemd op je drukke leven en je nog steeds van maaltijden met familie en vrienden kunt genieten.

Als je doel gewichtsverlies is...

We raden aan één uitgebalanceerde maaltijd (400 tot 600 calorieën) te nuttigen en de andere twee maaltijden door IsaLean Shakes te vervangen. Doe er gerust ook snacks bij (van ongeveer 100 tot 150 calorieën per stuk) en vergeet ook je andere supplementen niet! Eén Thermo GX™ capsule bij het ontbijt en een andere bij de lunch, 1 à 2 IsaMove™ capsules voor het slapengaan en een Ionix® Supreme op een willekeurig moment van de dag - voor de een is dat in de ochtend en voor de ander in de avond.

Als je gezond wilt blijven of je gewicht wilt behouden...

Shakedagen kunnen, afhankelijk van wat je wilt bereiken, snel worden aangepast. Je kunt al naargelang wat het beste uitkomt, kiezen uit één of twee IsaLean Shakes per dag. Op basis van hoe actief je bent, moet je wellicht een aantal extra calorieën aan je dag toevoegen. Dat kan bijvoorbeeld door wat andere ingrediënten aan je IsaLean Shake (zoals fruit, haver) toe te voegen of wat extra calorieën aan je snacks en maaltijden.



Maak gedurende de dag gebruik van onze handige IsaLife™-app* om je maaltijden en snacks bij te houden!

Shakedag Schema voorbeeld



MORGEN

Voor het ontbijt
Ionix® Supreme - portie van 30 ml

Ontbijt
IsaLean™ Shake
Thermo GX™ - 1 capsule

Halverwege de ochtend
Zie de snackopties



MIDDAG

Lunch
IsaLean™ Shake
Thermo GX™ - 1 capsule

Halverwege de middag
Zie de snackopties



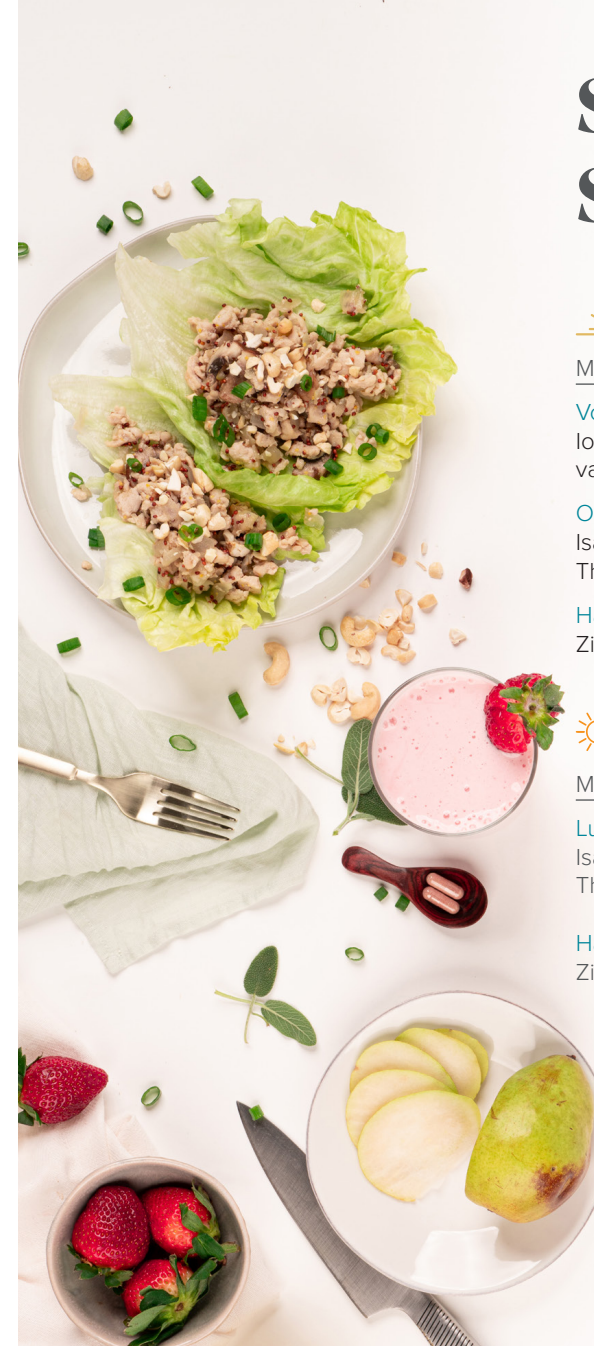
AVOND

Avondeten
Gezonde uitgebalanceerde maaltijd (400-600 calorieën)

Voor het slapengaan
IsaMove™ - 1 capsule

SNACKOPTIES

- 1 zak Harvest Thins™
- ½ Plant-Based IsaLean® Protein Bar
- 1 e-Shot™
- 1 AMPED™ Hydrate
- 1 Snack Bites
- 1 stuks fruit
- 1 portie Greens



Reinigingsdagen

Laten we het eerst eens hebben over waarom reiniging nodig is. Zoals de meesten weten, is dat een taak voor onze lever, maar deze is niet gemaakt met de industriële wereld in gedachten. We worden blootgesteld aan vervuilende stoffen in de lucht, in het water, in onze voeding en zelfs in ons huis. Hoewel we hard ons best doen om de blootstelling aan giftige en vervuilende stoffen tot een minimum te beperken, kunnen we niet aan al deze stoffen ontkomen. Om ons te helpen gezond te blijven, heeft Isagenix reinigingsdagen in het leven geroepen voor afwisselend vasten (wat we al lang deden voordat het hip werd!).

Isagenix heeft een methode bedacht om eenvoudiger te vasten. Je drinkt vier keer per dag Nourish for Life om je energie en focus te behouden. Vervolgens kiest je ter ondersteuning uit diverse gezonde snacks. Vergeet niet om altijd voldoende water te drinken. Op een reinigingsdag kan je dit zelfs toegeven aan je behoefte aan iets zoets... zolang het maar een Snack bites.

3 MANIEREN OM TE REINIGEN

1. Enkele reinigingsdag

Je vast de hele dag en neemt vier porties Nourish for Life en de snacks van je keuze. We raden je aan om dit maximaal vier keer per maand te doen.

2. Dubbele reinigingsdag

Je houdt twee reinigingsdagen achter elkaar, waarbij je precies hetzelfde schema aanhoudt als bij een enkele reinigingsdag... maar dan twee keer! We raden je aan om dit maximaal twee keer per maand te doen.

3. Dagelijkse reiniging

In plaats van de hele dag te vasten, drink je dagelijks één portie Nourish for Life (59 ml / 1 lepel gemengd met 60-120 ml water) - ofwel's ochtends vroeg of voor het slapengaan. Dit is de perfecte oplossing als je niet klaar bent voor je eerste Cleanse dag of als Cleanse dagen niets voor jou zijn.



Van afwisselend vasten is alom bekend dat het zorgt voor gewichtsverlies, maar het is ook een goede manier om je gewicht duurzaam te handhaven en gezond te blijven. Je kan altijd het aantal reinigingsdagen verminderen dat je per maand houdt. Je kan bijvoorbeeld om de week een reinigingsdag inplannen of één dubbele per maand. Dat bepaalt je helemaal zelf.

Schema reinigingsdag voorbeeld



MORGEN

Voor het ontbijt

Ionix Supreme - portie van 30 ml

Ontbijt

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water
Thermo GX - 1 capsule



MIDDAG

Lunch

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water

Halverwege de middag

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water



AVOND

Avond

Nourish for Life - 118 ml / 2 maatschepjes gemengd met 120-240 ml water
IsaMove™ - 1 à 2 capsules

Geniet niet alleen van Nourish for Life en Ionix Supreme op Cleanse Days, maar besteed ook tot 10 Cleanse Credits met geweldige producten om hunkeringen tegen te gaan, je lichaam te voeden en een geweldige Cleanse Day-ervaring te ondersteunen!

GOUDEN TIPS VOOR REINIGINGSDAGEN

1. Begin met shakedownen

Zorg dat je voor je eerste reinigingsdag ten minste twee shakedownen plant.

2. Vertrouw op je hulpmiddelen

Reinigingsdagen gaan niet over geen voeding, maar over het voeden van je lichaam met kleine hoeveelheden gedurende de dag. De snacks zijn er om je hierbij te helpen!

3. Luister naar je lichaam

Als je op een reinigingsdag minder calorieën tot je neemt, kan je je wat vermoeider voelen. Doe het rustig aan, zorg dat je goed gehydrateerd blijft en neem een snack voor reinigingsdagen.

4. Ga vroeg naar bed

Als je op reinigingsdagen wat eerder naar bed gaat, kan dit voorkomen dat je laat op de avond trek krijgt in een tussendoortje.



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

- 118 ml natuurlijke rijke bessensmaak (vloeibaar) of perzik-mangosmaak (vloeibaar). Je kunt dit op zichzelf nemen of mengen met koud of warm water.
- 2 schepjes Perzik Mango smaak gemengd met 120-240ml water

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

1 Credit

- Xango Reserva
- Nootropic Elixir™

2 Credits

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

3 Credits

- Harvest Thins™
- Snack Bites
- 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.

Klaar om aan de slag te gaan?

Je maandelijkse systeem ziet er wellicht zo uit...

ENKELE REINIGINGSDAG

| MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| 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 | | | | | |

DUBBELE REINIGINGSDAG

| MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |



SHAKEDAGEN



REINIGINGSDAGEN

Veelgestelde vragen

Hoe zorg ik ervoor dat ik op schema blijf?

De eerste stap is om te bepalen wat je wil bereiken en om daarna mee te doen aan IsaBody Challenge zodat je een stok achter de deur hebt. Je maakt dan deel uit van een grote, wereldwijde gemeenschap die hetzelfde traject als jij aflegt en waarin leden elkaar ondersteunen. Ga voor meer informatie naar IsaBodyChallenge.com!

Kan ik op mijn reinigingsdag oefeningen doen?

Je kunt nog steeds actief zijn op je reinigingsdagen, maar omdat je maar weinig calorieën binnenkrijgt, kan je je dan ook het beste beperken tot zeer lichte activiteiten - zoals wandelen of lichte yoga-oefeningen. Vergeet niet dat je kan vertrouwen op producten zoals AMPED Hydrate, Snack Bites en Isagenix Snacks om je te helpen de dag door te komen.

Hoe kan ik creatief zijn met mijn IsaLean Shakes?

Dat is makkelijk! Probeer eens wat vers fruit, kruiden zoals kaneel of gember, of Isagenix-producten zoals AMPED Hydrate toe te voegen. Houd in gedachten dat het naar wens aanpassen van je IsaLean Shake kan betekenen dat je het aantal calorieën verhoogt

Wat kan ik toevoegen aan mijn IsaLean Shake?

Dat is heel eenvoudig! Probeer eens vers of bevroren fruit toe te voegen, zoals bessen, bananen of mango's voor een verfrissende en fruitige twist. Je kunt er zelfs een heerlijke smoothiebowl van maken door er een handje noten, zaden, granola, fruit of kruiden zoals kaneel aan toe te voegen voor extra voedingsstoffen, textuur en smaak! Of mix met avocado, spinazie, boerenkool of Isagenix Greens

voor een voedzame groene smoothie!

Behoeftte aan een oppepper in de ochtend? Meng je IsaLean Shake met gekoelde koffie of espresso voor een cafeïnehoudende shake. Of probeer AMPED Post Workout toe te voegen als je wat extra ondersteuning nodig hebt na het sporten.

Als je zin hebt in iets meer verwennerij, meng dan je IsaLean Shake met bevroren bananen en vries het mengsel een paar uur in voor een romig en eiwitrijk ijsalternatief. Of waarom probeer je onze diepvries schors recepten niet? Smeer gewoon een laagje shake op een bakplaat, leg er fruit naar keuze op en vries in. Eenmaal bevroren kun je ze in stukjes ter grootte van schors knippen voor een fruitige en knapperige snack.

De mogelijkheden zijn eindeloos!*

Kan ik doorgaan met het systeem voor gewichtsverlies nadat ik mijn doel al heb bereikt?

Natuurlijk! Dit is een zeer goede manier om je resultaten te behouden. We raden aan dat je ten minste één IsaLean Shake per dag blijft nemen (ze zijn perfect als ontbijt voor onderweg!) en ook een paar reinigingsdagen per maand aanhoudt.

*Het aanpassen van je IsaLean Shake kan de calorieën verhogen.

IsaBody® Kickstart 90

Wil je je 30-daagse reset naar een hoger niveau tillen?

IsaBody® Kickstart 90 is een transformerend programma dat is ontworpen om de gemeenschap en verantwoordelijkheid te bieden die je nodig hebt om je gezonde verandering te stimuleren. Of je doel nu is om er beter uit te zien, je beter te voelen, beter te eten of beter te bewegen, dit is je kans om je leven ten goede te veranderen, wat je doelen ook zijn.

Doe het niet alleen

Contact maken met gelijkgestemden op jouw pad naar welzijn kan een groter gevoel van gemeenschap en verantwoordelijkheid creëren. Met de IsaBody Kickstart 90 krijg je een online ondersteuningssysteem van meer dan 40.000 sterke mensen die motiverende verhalen delen en overwinningen vieren.



MEER LEREN*
Ga jij de uitdaging aan?

*Voorwaarden zijn van toepassing.
Scan de code voor alle details.

Gewichtsverlies mag niet als normaal worden beschouwd. Een onderzoek toonde een gemiddeld gewichtsverlies van 10KG na 12 weken. Deelnemers namen deel aan een calorie-gecontroleerd regime van Shake Dagen en een Cleanse Dag per week. Ga voor meer informatie over het onderzoek naar IsagenixHealth.net.

ISABODY

CHALLENGE®

“

“Tijdens de uitdaging ben ik begonnen met hardlopen met mijn hond en ik doe nu drie keer per week HIIT-training. Ik had nooit gedacht dat ik dit zou doen toen ik begon.”

Suzanne Bos, moeder van twee kinderen, wendde zich tot de IsaBody Challenge om haar leven weer op de rails te krijgen. Na het tragische verlies van haar moeder op 55-jarige leeftijd begon ze na te denken over haar eigen levensstijl en wist ze dat er iets moest veranderen.

“Ik ben nu helemaal weg van de producten, vooral Isagenix Greens, AMPED Nitro pre workout, en natuurlijk neem ik elke ochtend een IsaLean Shake. Nu ben ik blij met mijn lichaam. Natuurlijk kan ik nog meer bereiken, maar ik ben op de goede weg. Ik weet zeker dat mijn moeder trots is als ze van bovenaf naar me kijkt!”



SUZANNE BOS

Klant sinds: 2021
Uitdagingen voltooid: 3
Totaal gewichtsverlies: 4 kg





We've got your back

IT'S LOOKING GOOD ALREADY

