

ISAGENIX

SOLUZIONI DI

perdita di peso

UNA SEMPLICE GUIDA PER UNA
MIGLIORE VOI



Segui questi semplici passaggi per iniziare il tuo viaggio Isagenix nel modo migliore e renderlo il tuo sano cambiamento per tutta la vita!

Scarica l'app IsaLife™

Questa applicazione diventerà il tuo nuovo partner di responsabilizzazione! Tieni traccia dei tuoi progressi, ottieni accesso a un programma di allenamento gratuito, pianifica i tuoi pasti e ordina nuovi prodotti direttamente dall'app*.

Imposta i tuoi obiettivi

Partecipa alla IsaBody Challenge e verrai supportato dalla nostra straordinaria comunità mentre persegui i tuoi obiettivi, in più puoi vincere €85 in prodotti gratuiti!

Festeggia i tuoi successi

Assicurati di scattare foto e di prendere le tue misure per ricordarti quanta strada hai fatto. Non è solo la bilancia a mostrare i tuoi progressi. Condividi i tuoi risultati con noi sui nostri canali social!

Mantieni i risultati

Siamo sicuri che una volta che proverai su te stesso l'efficacia di questi prodotti, non vorrai smettere di usarli anche dopo aver raggiunto i tuoi obiettivi! Tutto quello che devi fare è adattare il tuo piano, imparerai come farlo in questa guida.

In Isagenix vogliamo aiutarti a perdere peso in modo sostenibile,

costruendo abitudini per tutta la vita che ti aiuteranno a mantenere la tua perdita di peso per sempre. Probabilmente, hai già abbastanza prodotti per completare 30 giorni del nostro programma. Ma non è tutto! Continua fino a raggiungere il tuo obiettivo, e allora queste abitudini sane ti aiuteranno a mantenere il tuo peso a lungo termine.

Quando pianifichi i tuoi pasti e snack al di fuori dei prodotti Isagenix, cerca di evitare di pensare alla tua routine alimentare come una "dieta". Il corpo ha bisogno di energia, quindi è importante mangiare abbastanza per aiutarci a perdere peso e rimanere in buona salute.

Ogni volta che pianifichi un pasto, ricorda i tre componenti chiave:

Proteine: come pollame, lenticchie, uova, pesce, fagioli o tofu.

Carboidrati: come patate con la buccia, riso integrale o selvatico, o quinoa.

Verdure: punta alla varietà, e non dimenticare che possono essere fresche, congelate, o persino in lattina. Non devi vietarti i tuoi cibi preferiti, smettere di mangiare nei tuoi ristoranti preferiti o evitare i pranzi in famiglia. Assicurati solo che tutto sia in linea con i tuoi obiettivi e che tu abbia un sano equilibrio per tutta la settimana. Puoi farlo registrando tutto sull'app IsaLife! E se ti capita di sgarrare, torna sulla buona strada alla prima occasione. Non rimandare al lunedì!



PETER
KLAR

Cliente dal: **2021**
Sfide completate: **3**

ISABODY CHALLENGE®

“

“Avevo già provato il digiuno intermittente, ma senza mangiare per otto ore. Avevo sempre fame. Ma Isagenix, con il digiuno supportato da Nourish for Life e gli spuntini durante la giornata, ha cambiato completamente la mia esperienza di digiuno intermittente.”

Giorni Shake

In questa sezione troverai una guida su come pianificare i tuoi Giorni Shake. Ti consigliamo di pianificare come ottimizzare la guida in modo da riuscire ad inserire tutto nelle tue intense giornate e poter continuare a goderti i tuoi pasti con famiglia e amici.

Se il tuo obiettivo è quello di perdere peso...

Ti consigliamo un solo pasto ben equilibrato (tra 400-600 calorie) e di sostituire gli altri due pasti con IsaLean Shake. Sentiti libero di includere anche un paio di snack (circa 100-150 calorie ciascuno), e non dimenticare di prendere gli altri integratori! Una Capsula Thermo GX a colazione e l'altra a pranzo, 1-2 capsule IsaMove prima di andare a letto e Ionix Supreme in qualsiasi momento della giornata tu preferisca, alcuni lo prendono al mattino, altri la sera.

Se vuoi rimanere in buona salute o mantenere la perdita di peso...

I Giorni Shake sono facilmente adattabili a seconda di ciò che si desidera raggiungere. È possibile scegliere tra uno o due frullati IsaLean al giorno a seconda di quello che ti conviene, e a seconda di quanto sei attivo potrebbe essere necessario aggiungere alcune calorie in più per la tua giornata. Puoi per esempio aggiungere alcuni altri ingredienti al tuo IsaLean Shake (ad esempio frutta, avena, IsaPro) o aggiungere qualche caloria in più agli altri tuoi snack e pasti.



Usa la nostra pratica **app IsaLife™*** per tenere conto dei tuoi pasti e snack durante il giorno!

Programma del Giorno Shake

 Esempio:

MATTINA

Prima di colazione

30 ml di Ionix® Supreme

Colazione

IsaLean™ Shake
Thermo GX™ - 1 capsula

Metà mattina

Consulta le Opzioni Snack



POMERIGGIO

Pranzo

IsaLean™ Shake
Thermo GX™ - 1 capsula

Metà pomeriggio

Consulta le Opzioni Snack



SERA

Cena

Pasto sano ed equilibrato
(400-600 calorie)

Prima di Andare a Dormire

IsaMove™ - 1 capsula

OPZIONI SNACK

1 bustina di Harvest Thins™

½ Plant-Based IsaLean®
Protein Bar

1 e-Shot™

1 AMPED Hydrate™

1 Snack Bites

1 frutto

1 porzione di Greens™



Giorni di Depurazione

Per prima cosa, parliamo del motivo per cui dovremmo depurarci. La maggior parte delle persone sa che è un lavoro per il nostro fegato. ma il fegato non è stato progettato per un mondo industrializzato. Ogni giorno veniamo esposti a sostanze inquinanti presenti nell'aria, nell'acqua, nel cibo e persino nelle nostre case. Anche se cerchiamo di ridurre l'esposizione alle tossine e agli inquinanti, non possiamo sfuggire a tutto. Per aiutarci a rimanere in salute, Isagenix ha creato i Giorni di Depurazione, la nostra forma di digiuno intermittente (che seguivamo da molto prima che diventasse di moda!).

Isagenix ha creato un modo più semplice per digiunare. Bevi Nourish for Life quattro volte durante il giorno per mantenere l'energia e la concentrazione. Quindi scegli tra diverse opzioni di snack gustosi per aiutarti. E ricordati di bere sempre molta acqua. Puoi anche soddisfare il palato in un Giorno di Depurazione... a patto che sia con Snack Bites!

3 MODI PER DEPURARSI

1. Singolo Giorno di Depurazione

Potrai digiunare per l'intera giornata, con 4 porzioni di Nourish for Life e gli snack scelti. Consigliamo fino a 4 di questi giorni al mese.

2. Doppio Giorno di Depurazione

Semplicemente, fai due Giorni di Depurazione invece di uno solo, uno immediatamente dopo l'altro, ripetendo esattamente lo stesso programma di Depurazione... ma per due giorni! Consigliamo fino a 2 di questi al mese.

3. Depurazione quotidiana

Invece di digiunare per tutto il giorno, bevi una porzione di Nourish for Life al giorno (59 ml/1 misurino mescolato con 60-120 ml di acqua), sia al mattino che prima di coricarsi. Questa è la soluzione perfetta se non sei pronto per il tuo primo Giorno di Depurazione o se i Giorni di Depurazione non fanno per te.



Il digiuno intermittente è ben noto per i suoi benefici per la perdita di peso, ma è anche un ottimo modo per mantenere la perdita di peso a lungo termine e rimanere in buona salute. Puoi sempre ridurre il numero di Giorni di Depurazione che fai al mese. Magari ogni due settimane oppure un doppio Giorno di Depurazione al mese, dipende da te.

Programma del Giorno di Depurazione

Esempio:



MATTINA

Prima della colazione

30 ml di Ionix Supreme

Colazione

Nourish for Life - 118ml/2 misurini mescolato con 120-240 ml di acqua
Thermo GX - 1 capsula



POMERIGGIO

Pranzo

Nourish for Life - 118ml/2 misurini mescolato con 120-240 ml di acqua

Metà pomeriggio

Nourish for Life - 118ml/2 misurini mescolato con 120-240 ml di acqua



SERA

Sera

Nourish for Life - 118ml/2 misurini mescolato con 120-240 ml di acqua
IsaMove — 1-2 capsule

Oltre a degustare Nourish for Life e Ionix Supreme on Cleanse Days, trascorri fino a 10 crediti Cleanse con prodotti straordinari per ridurre il craving, nutrire il tuo corpo e sostenere un ottimo Esperienza Cleanse Day!

SUGGERIMENTI GIORNI DI DEPURAZIONE

1. Inizia con i Giorni Shake

Assicurati di pianificare almeno due Giorni Shake prima del primo Giorno di Depurazione.

2. Affidati ai tuoi strumenti

I Giorni di Depurazione non sono giorni di privazione, sono giorni in cui nutrire il corpo con piccole quantità durante il giorno. Gli snack sono lì per sostenerti!

3. Ascolta il tuo corpo

Visto che si assumono meno calorie in un Giorno di Depurazione, potresti sentirti più stanco del solito. Vacca piano, assicurati di essere ben idratato e fai uno spuntino per i Giorni di Depurazione.

4. Andare a letto presto

Andare a letto presto nei Giorni di Depurazione può aiutare ad evitare eventuali spuntini a tarda notte.



Agenda per i Giorni di Depurazione

Depura il corpo e rimani sul tuo percorso, con 10 Crediti per ogni Giorno di Depurazione

Oltre a godere di Nourish for Life™ e Ionix® Supreme in un Giorno di Depurazione, puoi spendere fino a 10 crediti Depurazione su prodotti incredibili che ti aiuteranno a frenare le voglie, nutrire il tuo corpo e avere un'esperienza positiva nel tuo Giorno di Depurazione!

Una porzione di Nourish for Life può essere

(Consigliamo di bere quattro porzioni di Nourish for Life durante il giorno.)

- 118 ml di aroma naturale Rich Berry (liquido) o di aroma Peach Mango (liquido). Può essere consumato da solo o mescolato con acqua fredda o calda.
- 2 misurini di Peach Mango mescolato con 120-240 ml di acqua.

Tieni traccia dei tuoi crediti Depurazione qui sotto. Seleziona una casella per ogni credito di Depurazione consumato durante un Giorno di Depurazione.

0 Crediti

- Caffè (nero)
- Té nero, verde o tisana
- Acqua, naturale o frizzante

1 Credito

- Xango Reserva

2 Crediti

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

3 Crediti

- Harvest Thins™
- Snack Bites
- Energy Bites

AGENDA MENSILE GIORNI DI DEPURAZIONE

GIORNO DI DEPURAZIONE 1



GIORNO DI DEPURAZIONE 2



GIORNO DI DEPURAZIONE 3



GIORNO DI DEPURAZIONE 4



Sei pronto per iniziare?

Il tuo sistema mensile potrebbe assomigliare a uno di questi...

SINGOLO GIORNO DI DEPURAZIONE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
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 ☕	31 💧				

GIORNO DI DEPURAZIONE UNO DOPO L'ALTRO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1 ☕	2 ☕	3 💧	4 💧	5 ☕	6 ☕	7 ☕
15 ☕	16 ☕	17 💧	18 💧	19 ☕	20 ☕	21 ☕



GIORNI SHAKE



GIORNI DI DEPURAZIONE

I valori sono determinati attraverso un sistema Isagenix esclusivo e non sono collegati ai valori di altri sistemi di valutazione alimentare. Mentre la maggior parte degli adulti sani può consumare fino a 400 milligrammi di caffeina al giorno, è necessario monitorare l'assunzione di caffeina nei Giorni di Depurazione e considerare la tolleranza personale quando si scelgono opzioni snack contenenti caffeina.

*L'esercizio vigoroso o intenso non è raccomandato nei Giorni di Depurazione. Se si verificano svenimenti, vertigini, dolore o mancanza di respiro in qualsiasi momento durante l'esercizio fisico, si dovrebbe interrompere immediatamente e cercare cure mediche appropriate, se necessario.

Domande frequenti

Come posso tenermi in pista?

Il primo passo è quello di decidere cosa si vuole ottenere, e poi partecipare alla IsaBody Challenge per responsabilizzarti. Farai parte di una grande comunità globale che intraprende lo stesso viaggio e si sostiene a vicenda.

Vai a IsabodyChallenge.com per saperne di più!

Posso esercitarmi nei miei Giorni di Depurazione?

Puoi rimanere attivo nei tuoi Giorni di Depurazione, ma dato che stai consumando pochissime calorie è meglio questa sia un'attività molto leggera, come camminare o yoga leggero. Non dimenticare di fare affidamento su prodotti come AMPED Hydrate, Snack Bites and Isagenix Snacks per aiutarti a superare la giornata.

Cosa posso aggiungere al mio frullato IsaLean?

È semplice! Provate ad aggiungere frutta fresca o congelata come bacche, banane o mango per un tocco rinfrescante e fruttato. Potete anche trasformarlo in un delizioso smoothie bowl, aggiungendo una manciata di noci, semi, granola, frutta o spezie come la cannella, per aggiungere nutrienti, consistenza e sapore! Oppure frullatelo con avocado, spinaci, cavolo riccio o Isagenix Greens per un frullato verde ricco di nutrienti!

Avete bisogno di un'iniezione mattutina di energia? Mescolate il frullato IsaLean con caffè freddo o espresso per un frullato con caffeina. Oppure provate ad aggiungere AMPED Post Workout se avete bisogno di un ulteriore supporto dopo la palestra.

*La personalizzazione del frullato IsaLean può aumentare le calorie.

Se volete qualcosa di più goloso, frullate il vostro frullato IsaLean con banane congelate, poi congelate il composto per un paio d'ore per creare un'alternativa al gelato cremoso e ricco di proteine. Oppure perché non provare le nostre ricette di bark congelati? È sufficiente stendere uno strato di frullato su una teglia da forno e ricoprirlo con frutta a scelta, quindi congelare. Una volta congelato, tagliatelo in pezzi della dimensione di una barretta per uno spuntino fruttato e croccante.

Le possibilità sono infinite!*

Da quando ho iniziato, ho aumentato gradualmente i miei allenamenti. Devo mangiare di più se ho fame?

Questa è musica per le nostre orecchie! Sì, se sei affamato è il tuo corpo che chiede più carburante. Puoi aggiungere ingredienti come avena, frutta o burro di noci al tuo IsaLean Shake, o potresti assumere qualche spuntino extra.

Posso continuare a utilizzare il sistema di perdita di peso dopo aver raggiunto il mio obiettivo di perdita di peso?

Assolutamente! Questo è un ottimo modo per aiutarti a mantenere i tuoi risultati. Consigliamo di continuare con almeno un IsaLean Shake al giorno (è un'ottima colazione veloce) e facendo anche un paio di Giorni di Depurazione ogni mese!

IsaBody® Kickstart 90

Volete portare il vostro Reset di 30 giorni a un livello superiore?

IsaBody® Kickstart 90 è un programma di trasformazione progettato per fornire la comunità e la responsabilità di cui hai bisogno per guidare il tuo cambiamento salutare. Che il vostro obiettivo sia migliorare l'aspetto, sentirvi meglio, mangiare meglio o muovervi meglio, questa è l'occasione per cambiare la vostra vita in meglio, qualunque siano i vostri obiettivi.

Non affrontatelo da soli!

Connettersi con persone che la pensano come te nel tuo percorso verso il benessere può creare un maggiore senso di comunità e di responsabilità. IsaBody Kickstart 90 offre un sistema di supporto online di oltre 40.000 persone che condividono storie motivanti e festeggiano le vittorie.

La perdita di peso non deve essere considerata tipica. Uno studio ha dimostrato una perdita media di peso di 12 kg dopo 12 settimane. I partecipanti hanno preso parte a un regime calorico controllato che prevedeva giorni di frullati e un cleanse day a settimana. Per ulteriori informazioni sullo studio, consultare il sito IsagenixHealth.net.



IMPARARE DI PIÙ*

Sei pronto per la sfida?

*Si applicano termini e condizioni. Scansionare il codice per ottenere tutti i dettagli.

ISABODY

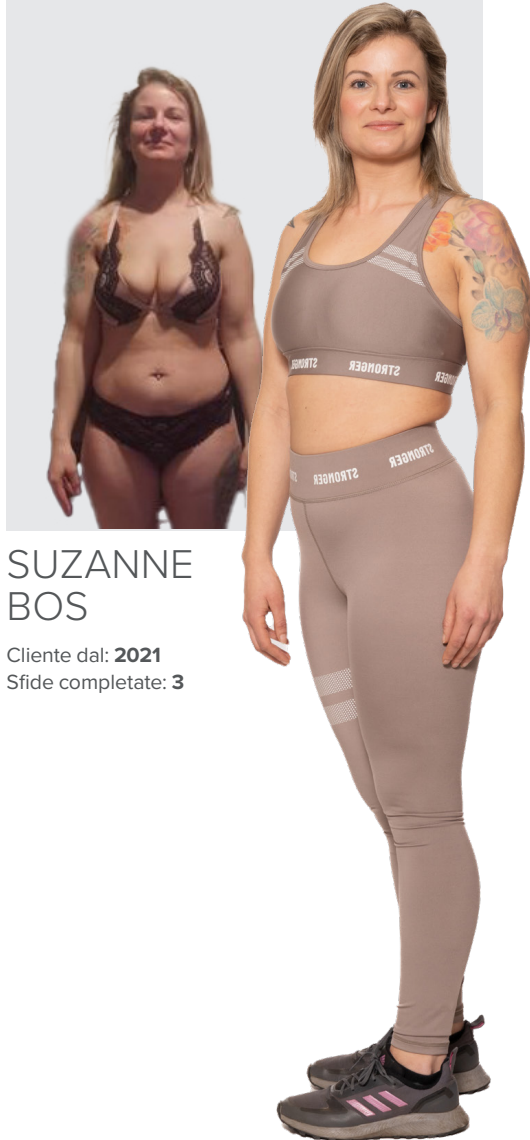
CHALLENGE®

“

“Durante la sfida ho iniziato a correre con il mio cane e ora faccio allenamento HIIT tre volte alla settimana. Non avrei mai creduto di poterlo fare quando ho iniziato.”

Suzanne Bos, mamma di due bambini, si è rivolta alla IsaBody Challenge per rimettere in sesto la sua vita. Dopo aver perso tragicamente sua madre all'età di 55 anni, ha iniziato a riflettere sul suo stile di vita e sapeva che qualcosa doveva cambiare.

“Ora adoro i prodotti, in particolare Isagenix Greens, il preallenamento AMPED Nitro e, naturalmente, il frullato IsaLean ogni mattina. Ora sono felice del mio corpo. Naturalmente posso fare ancora di più, ma sono sulla strada giusta. Sono sicura che mia madre è orgogliosa di guardarmi dall'alto!”



SUZANNE
BOS

Cliente dal: **2021**
Sfide completate: **3**

THE ART OF
WELLBEING™



