

ISAGENIX

SOLUTIONS  
**de perte  
de poids**

UN GUIDE SIMPLE POUR  
UN VOUS MEILLEUR



Suivez ces étapes simples pour démarrer votre voyage Isagenix au plus fort et en faire votre changement santé pour la vie !

#### **Téléchargez l'application Isalife™**

Cette application deviendra votre nouveau partenaire de responsabilisation ! Suivez vos progrès, accédez à un programme d'entraînement gratuit, planifiez vos repas et commandez de nouveaux produits directement depuis l'application.

#### **Fixez vos objectifs**

Rejoignez le défi IsaBody Challenge afin d'être soutenu par notre incroyable communauté tout en poursuivant vos objectifs - vous gagnerez en plus €85 en produits gratuits !

#### **Célébrez vos accomplissements**

Assurez-vous de prendre des photos et vos mensurations pour vous souvenir d'où vous êtes partis - ce n'est pas toujours la balance seule qui montre vos progrès. Partagez vos résultats avec nous sur nos réseaux sociaux !

#### **Maintenez vos résultats**

Nous sommes sûrs qu'une fois que vous aurez fait l'expérience de la puissance de ces produits, vous ne voudrez pas arrêter de les utiliser, même après avoir atteint vos objectifs ! Tout ce que vous avez à faire est d'adapter votre plan - vous apprendrez tout sur la façon de le faire dans ce guide.

Chez Isagenix, nous voulons vous aider à perdre du poids de manière durable,

en développant des habitudes à long terme qui vous aident à maintenir le poids atteint pour de bon. Il est probable que vous ayez suffisamment de produits pour vous aider pendant 30 jours de notre programme. Mais ça ne s'arrête pas là ! Continuez jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif et ensuite, ces habitudes saines vous aideront à maintenir votre poids à long terme.

Lorsque vous planifiez vos repas et collations en dehors des produits Isagenix, évitez de les considérer comme un « régime ». Notre corps a besoin d'énergie, il est donc important que nous mangions suffisamment pour nous aider à perdre du poids et à rester en bonne santé.

Chaque fois que vous planifiez un repas, n'oubliez pas les trois éléments clés :

**Protéines** : comme la volaille, les lentilles, les œufs, le poisson, les haricots ou le tofu.

**Glucides** : comme les pommes de terre avec leur peau, le riz brun ou sauvage ou le quinoa.

**Légumes** : ciblez-en une multitude et n'oubliez pas qu'ils peuvent être frais, congelés ou en conserve. Vous n'avez pas besoin de bannir vos aliments préférés, d'arrêter de manger dans vos restaurants préférés ou de manquer des repas en famille. Assurez-vous simplement que tout est conforme à vos objectifs et que vous avez un équilibre sain tout au long de la semaine. Vous pouvez le faire en enregistrant tout sur l'application IsaLife ! Et si vous faites un écart, reprenez vous à la prochaine occasion - ne reportez pas à lundi !



PETER  
KLAR

Client depuis : 2021  
Défis réalisés : 3  
Perte de poids totale : 26.9 kg

# ISABODY CHALLENGE®



« J'avais déjà essayé le jeûne intermittent, mais sans manger pendant huit heures. J'avais constamment faim. Mais avec Isagenix, qui est un jeûne soutenu par Nourish for Life et les snacks tout au long de la journée, cela a complètement changé mon expérience du jeûne intermittent. »

# Journées Shake

Dans cette section, vous trouverez un guide sur comment planifier vos Journées Shake. Nous vous recommandons de planifier la façon dont vous pouvez ajuster le guide afin qu'il s'intègre dans votre vie bien remplie et vous permette de continuer à profiter des repas en famille et entre amis.

## Si votre objectif est de perdre du poids...

Nous recommandons un repas bien équilibré (entre 400 et 600 calories) et remplaçons les deux autres repas par des Shakes IsaLean. N'hésitez pas à inclure également quelques collations (environ 100 à 150 calories chacune), et n'oubliez pas non plus vos autres suppléments ! Une Capsule Thermo GX™ avec le petit-déjeuner et une autre avec le déjeuner, 1 à 2 capsules d'IsaMove™ avant le coucher et Ionix® Supreme à l'heure que vous préférez - certains l'apprécient le matin, d'autres le soir.

## Si vous voulez rester en bonne santé ou maintenir votre perte de poids...

Les Journées Shake sont facilement adaptables en fonction de ce que vous souhaitez réaliser. Vous pouvez choisir entre un ou deux Shakes IsaLean par jour en fonction de ce qui vous convient. En fonction de votre niveau d'activité, vous devrez peut-être ajouter quelques calories supplémentaires à votre journée. Il pourrait s'agir d'ajouter d'autres ingrédients à votre Shake IsaLean (par exemple des fruits, de l'avoine) ou de prendre quelques calories supplémentaires dans vos collations et vos repas.



Utilisez notre application pratique IsaLife™\* pour suivre vos repas et collations tout au long de la journée !

# Programme d'une Journée Shake exemple



## MATINÉE

Avant le Petit-Déjeuner  
Ionix® Supreme — portion  
de 30 ml

Petit-Déjeuner  
Shake IsaLean™  
Thermo GX™ — 1 capsule

Milieu de Matinée  
Voir les Options de Collation



## APRÈS-MIDI

Déjeuner  
Shake IsaLean™  
Thermo GX™ — 1 capsule

Milieu d'Après-Midi  
Voir les Options de Collation



## SOIR

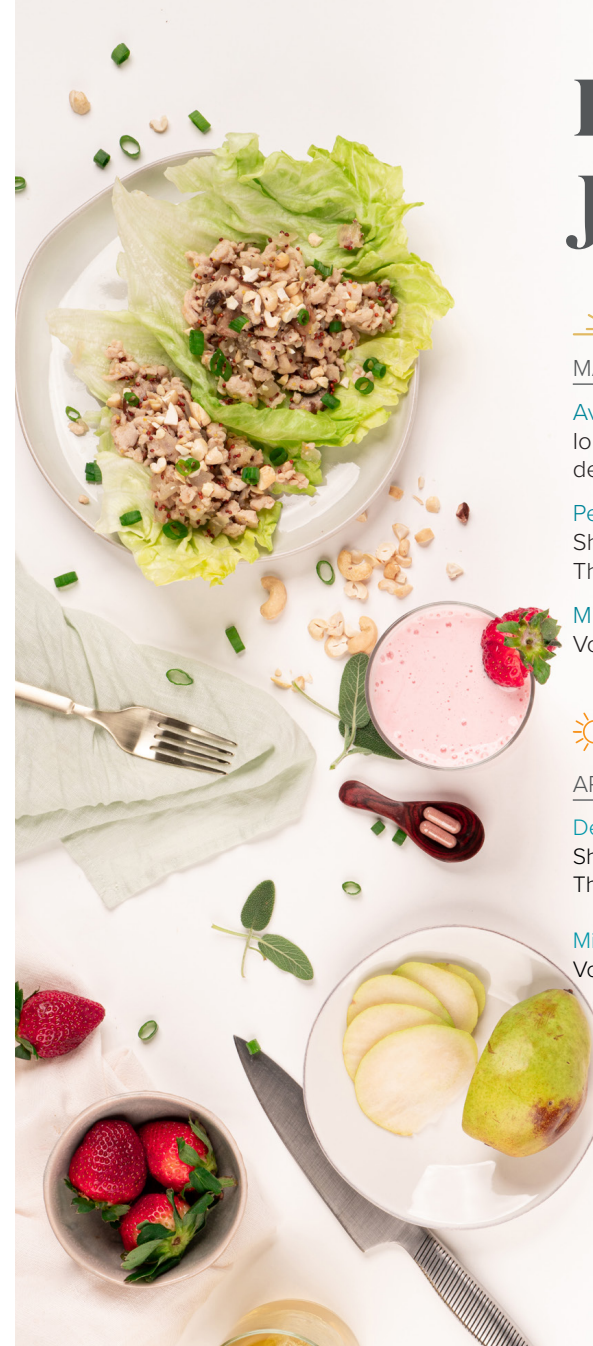
Dîner  
Repas sain et équilibré  
(400-600 calories)

Avant de se Coucher  
IsaMove™ — 1 capsule

## OPTIONS DE COLLATION

1 sachet de Harvest Thins™  
½ Plant-Based IsaLean®  
Protein Bar

1 e-Shot™  
1 AMPED™ Hydrate  
1 Snack Bites  
1 fruit.  
1 portion de Greens



# Journées de Purification

Voyons d'abord pourquoi nous devrions nous purifier. La plupart des gens savent que c'est un travail pour notre foie, mais nos foies n'ont pas été conçus avec un monde industriel à l'esprit. Nous sommes exposés à des polluants dans l'air, l'eau, la nourriture et même dans notre maison. Bien que nous nous efforcions de réduire l'exposition aux toxines et aux polluants, nous ne pouvons pas tous les éviter. Pour nous aider à rester en bonne santé, Isagenix a créé les Journées de Purification, notre forme de jeûne intermittent (que nous faisons bien avant qu'il ne devienne à la mode!).

Isagenix a créé un moyen plus facile de jeûner. Vous boirez Nourish for Life quatre fois par jour pour maintenir votre énergie et votre concentration. Ensuite, choisissez parmi plusieurs options de collations savoureuses pour vous aider. Et n'oubliez pas de toujours boire beaucoup d'eau. Vous pouvez même satisfaire votre envie gourmande lors d'une Journée de Purification... tant qu'il s'agit d'un Snack Bites!

## 3 FAÇONS DE SE PURIFIER

### 1. Journée de Purification Simple

Vous jeûnerez toute la journée, avec 4 portions de Nourish for Life et des collations choisies par vous. Nous recommandons un maximum de 4 Journées par mois.

### 2. Journée de Purification Double

Vous ferez deux Journées de Purification consécutives, en répétant exactement le même programme que pour une Journée de Purification Simple ... mais deux fois! Nous en recommandons jusqu'à 2 par mois.

### 3. Purification Quotidienne

Au lieu de jeûner toute la journée, buvez une portion de Nourish for Life par jour (59 ml / 1 cuillerée mélangée à 60-120 ml d'eau) — soit au réveil, soit avant de vous coucher. C'est la solution parfaite si vous n'êtes pas prêt(e) pour votre première Journée de Purification ou si les Journées de Purification ne sont pas pour vous.



Le jeûne intermittent est bien connu pour ses avantages pour la perte de poids, mais c'est aussi un excellent moyen de maintenir votre perte de poids à long terme et de rester en bonne santé. Vous pouvez toujours réduire le nombre de Journées de Purification que vous faites par mois - peut-être toutes les deux semaines ou une Journée de Purification double par mois, cela dépend de vous.

# Programme d'une Journée de Purification

exemple



## MATINÉE

### Avant le Petit-Déjeuner

Ionix Supreme — Portion de 30 ml

### Petit-Déjeuner

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau  
Thermo GX — 1 Capsule



## APRÈS-MIDI

### Déjeuner

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau

### Milieu d'Après-Midi

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau



## SOIR

### Soir

Nourish for Life - 118 ml / 2 cuillerées mélangées avec 120 à 240 ml d'eau  
IsaMove — 1-2 Capsules

En plus de profiter de Nourish for Life et d'Ionix Supreme lors des journées de nettoyage, passez jusqu'à 10 crédits de nettoyage avec des produits incroyables pour combler les envies, nourrir votre corps et soutenir une expérience de journée de nettoyage exceptionnelle!

## MEILLEURS CONSEILS POUR LES JOURNÉES DE PURIFICATION

### 1. Commencez par des journées shake

Assurez-vous de planifier au moins deux Journées Shake avant votre première Journée de Purification.

### 2. Faites confiance à vos outils

Les Journées de Purification ne consistent pas à faire sans, il s'agit de nourrir votre corps avec de petites quantités tout au long de la journée. Les collations sont là pour vous soutenir!

### 3. Écoutez votre corps

Comme vous consommez moins de calories lors d'une Journée de Purification, vous pouvez vous sentir plus fatigué(e) que d'habitude. Détendez-vous, assurez-vous d'être bien hydraté(e) et prenez une collation de Journée de Purification.

### 4. Couchez-vous tôt

Aller au lit plus tôt pendant les Journées de Purification peut aider à éviter les envies de grignotage de fin de soirée.



# 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

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

- 118 ml d'arôme naturel de baies riches (liquide) ou d'arôme de pêche et de mangue (liquide). Ce produit peut être consommé seul ou mélangé à de l'eau froide ou tiède.
- 2 cuillerées d'arôme Pêche Mangue mélangées à 120-240 ml d'eau.

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

## 1 Crédit

- Xango Reserva
- Nootropic Elixir™

## 2 Crédits

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

## 3 Crédits

- Harvest Thins™
- Snack Bites
- 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.

# Êtes-vous prêt à commencer ?

Votre système mensuel pourrait ressembler à l'un de ceux-ci ...

## JOURNÉE DE PURIFICATION SIMPLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
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					

## JOURNÉE DE PURIFICATION DOUBLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
15	16	17	18	19	20	21

JOURNÉES SHAKE

JOURNÉES DE PURIFICATION

# Questions fréquemment posées

## Comment puis-je me maintenir sur la bonne voie ?

La première étape consiste à décider ce que vous voulez réaliser, puis à rejoindre le défi IsaBody Challenge pour vous garder responsable. Vous ferez partie d'une grande communauté mondiale de personnes qui sont sur le même chemin et qui se soutiennent mutuellement. Rendez-vous sur [IsaBodyChallenge.com](https://IsaBodyChallenge.com) pour en savoir plus !

## Puis-je faire de l'exercice lors de mes Journées de Purification ?

Vous pouvez toujours être actif lors de vos Journées de Purification, mais comme vous consommez très peu de calories, il est préférable que ce soit une activité très légère, comme la marche ou le yoga doux. N'oubliez pas de vous fier à des produits comme AMPED Hydrate, Snack Bites et Isagenix Snacks pour vous aider à passer la journée.

## Que puis-je ajouter à mon IsaLean Shake ?

C'est très simple ! Essayez d'ajouter des fruits frais ou congelés comme des baies, des bananes ou des mangues pour une touche rafraîchissante et fruitée. Vous pouvez même le transformer en un délicieux smoothie bowl en le garnissant d'une poignée de noix, de graines, de granola, de fruits ou d'épices comme la cannelle pour plus de nutriments, de texture et de saveur ! Vous pouvez aussi le mélanger à de l'avocat, des épinards, du chou frisé ou des légumes verts Isagenix pour obtenir un smoothie vert riche en nutriments !

Besoin d'un remontant matinal ? Mélangez votre IsaLean Shake avec du café froid ou de l'espresso pour un shake caféiné. Ou essayez d'ajouter AMPED Post Workout si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire après la séance de sport.

\*Personnaliser votre IsaLean Shake peut augmenter le nombre de calories.

Si vous avez envie de quelque chose d'un peu plus indulgent, mélangez votre IsaLean Shake avec des bananes congelées, puis congelez le mélange pendant quelques heures pour créer une alternative crémeuse et protéinée à la crème glacée. Ou pourquoi ne pas essayer nos recettes d'écorces glacées ? Il suffit d'étaler une couche de shake sur une plaque de cuisson, de la recouvrir des fruits de votre choix et de la congeler. Une fois congelées, les écorces sont découpées en morceaux de la taille d'une écorce pour un en-cas fruité et croquant.

Les possibilités sont infinies !\*

## Depuis que j'ai commencé, j'ai progressivement augmenté mes entraînements. Dois-je manger plus si j'ai faim ?

C'est de la musique à nos oreilles ! Oui, si vous avez faim, c'est votre corps qui demande plus de carburant. Vous pouvez ajouter des ingrédients comme, de l'avoine, des fruits ou des beurres de noix à votre Shake IsaLean. Vous pouvez aussi prendre des collations supplémentaires.

## Puis-je continuer à utiliser le Programme 30 Jours Perte de Poids après avoir atteint mon objectif de perte de poids ?

Absolument ! C'est un excellent moyen de vous aider à maintenir vos résultats. Nous vous recommandons de continuer avec au moins un Shake IsaLean par jour (ils font un excellent petit-déjeuner sur le pouce !) et de faire quelques Journées de Purification chaque mois également !

# IsaBody® Kickstart 90

Vous voulez passer à l'étape suivante de votre réinitialisation de 30 jours ?

IsaBody® Kickstart 90 est un programme de transformation conçu pour vous apporter la communauté et la responsabilité dont vous avez besoin pour mener à bien votre changement de santé. Que votre objectif soit d'avoir une meilleure apparence, de vous sentir mieux, de mieux manger ou de mieux bouger, c'est l'occasion de changer votre vie pour le mieux, quels que soient vos objectifs.

## Ne vous lancez pas seul

Le fait d'entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes idées sur le chemin du bien-être peut créer un plus grand sens de la communauté et de la responsabilité. Le programme IsaBody Kickstart 90 s'accompagne d'un système de soutien en ligne composé de plus de 40 000 personnes fortes qui partagent des histoires motivantes et célèbrent leurs victoires.

La perte de poids ne doit pas être considérée comme typique. Une étude a montré une perte de poids moyenne de 24 livres après 12 semaines. Les participants ont pris part à un régime à calories contrôlées comprenant des journées de shake et une journée de nettoyage par semaine. Pour plus d'informations sur l'étude, voir [IsagenixHealth.net](https://IsagenixHealth.net).



**EN SAVOIR PLUS\***  
Êtes-vous prêt à relever le défi ?

\*Les conditions générales s'appliquent. Scannez le code pour obtenir tous les détails.

# ISABODY

## CHALLENGE®



« Pendant le défi, j'ai commencé à courir avec mon chien et je fais maintenant des entraînements HIIT trois fois par semaine. Je n'aurais jamais cru que je ferais cela quand j'ai commencé. »

Suzanne Bos, mère de deux enfants, s'est tournée vers le défi IsaBody pour remettre sa vie sur les rails. Après avoir perdu tragiquement sa mère à l'âge de 55 ans, elle a commencé à réfléchir à son propre mode de vie et savait que quelque chose devait changer.

« J'adore les produits maintenant, en particulier Isagenix Greens, AMPED Nitro avant l'entraînement, et bien sûr je prends une boisson IsaLean Shake tous les matins. Aujourd'hui, je suis satisfaite de mon corps. Bien sûr, je peux encore faire mieux, mais je suis sur la bonne voie. Je suis sûr que ma mère est fière de me regarder d'en haut ! »



## SUZANNE BOS

Client depuis : 2021

Défis réalisés : 3

Perte de poids totale : 4 kg

THE ART OF  
WELLBEING™





# We've got your back

IT'S LOOKING GOOD ALREADY

