

SOLUCIONES DE ENERGÍA Y RENDIMIENTO

Una guía sencilla para un mejor tú





TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

Nuestra línea de Energía y Rendimiento está diseñada para ayudarte a empujar más fuerte, recuperarte más rápido y nutrir tu cuerpo con lo que necesitas para que puedas obtener los mejores resultados, sea cual sea tu objetivo!

Miles de personas ya han completado sus viajes de transformación con Isagenix. ¡Estamos muy emocionados de verte convertirte en el próximo!

Recuerda siempre que los cambios pequeños y saludables realmente significan mucho. Si empiezas a sentirte abrumado, retrocede y pregúntate: "¿Qué puedo hacer hoy para hacer un cambio saludable?" Ya sea un entrenamiento, mejorar tu resistencia o preparar tu comida, estarás en camino.

¡Felicitaciones a ti y a tu salud!

Nuestro equipo de expertos, incluidos científicos de alimentos, fisiólogos del ejercicio, nutricionistas y dietistas, están aquí para asegurarse que tengas una experiencia positiva en el uso de nuestros productos. ¿Qué significa eso para tu rendimiento? **Results You Can't Get Anywhere Else™** (Resultados que no puedes obtener en ningún otro lugar).

Si tienes alguna pregunta, Isagenix está lleno de personas listas para ayudarte. Ya sea nuestro equipo de Servicio al Cliente, la persona que te presentó a Isagenix, nuestros canales sociales o Isagenix.com, estamos aquí para apoyarte.

TUS PRODUCTOS

Lo que hace que Isagenix sea único y eficaz es nuestro enfoque sin compromisos para la formulación de productos y nuestros convenientes sistemas de solución. Tomemos un momento para conocer los productos nutritivos y deliciosos que estás a punto de experimentar.

PRODUCTOS QUE TE GUSTARÁN.
RESULTADOS QUE TE ENCANTARÁN.



AMPED™ Nitro

Diseñado para preparar tu cuerpo para el máximo rendimiento, este suplemento pre-entrenamiento está lleno de ingredientes activos como creatina, beta-alanina y cafeína de origen natural para que puedas empujar más fuerte, entrenar mejor e ir más allá en tus entrenamientos.



AMPED™ Hydrate

La bebida deportiva perfecta para mantenerte hidratado y refrescado durante tu entrenamiento. Combina carbohidratos para alimentar tu cuerpo con vitamina C, complejo B y electrolitos para reemplazar los nutrientes perdidos durante el ejercicio.



AMPED™ Post-Workout

Una mezcla de fitonutrientes como cereza tarta, curcumina y astaxantina, así como otros nutrientes como el colágeno, diseñado para ayudar a aliviar el dolor relacionado con el ejercicio para que estés listo para llegar a tu próxima sesión.



IsaPro®

Proteína de suero de leche nativa de alta calidad, con 18 g de proteína por cucharada, para alimentar tu cuerpo después de tu entrenamiento.

OTROS GRANDES PRODUCTOS PARA COMPLEMENTAR TU ESTILO DE VIDA ACTIVO



Batido IsaLean™

Una comida sana y equilibrada, elaborada con ingredientes sencillos e integrales. Con 24 g de proteínas, carbohidratos y grasas saludables en cada porción, te da la cantidad justa de todo lo que necesitas para sentirte genial, además de que está listo en segundos!



Ionix® Supreme

Un tónico fortificado lleno de extractos botánicos para ayudarte a afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Este potente elixir está diseñado para ser utilizado diariamente para promover la salud y el bienestar en general.



e-Shot™

Una combinación novedosa de cafeína para aumentar tu energía y potentes ingredientes botánicos: esta no es tu bebida energética típica. La mezcla de ingredientes naturales hace que sea una alternativa saludable y segura a bebidas energéticas con alto contenido calórico, con cafeína y edulcorantes artificiales en exceso.



IsaLean™ Bar

La Barra IsaLean es el tentempié ideal para tu día. Hecho de ingredientes saludables con suficiente proteína y fibra para mantenerte en marcha hasta tu próxima comida. Puedes comer la mitad de una barra o la barra completa cuando estás realmente hambriento.

USO DE PRODUCTOS AMPED: PARA HACER EJERCICIO Y MÁS ALLÁ

Nuestros productos AMPED pueden ayudarte a aprovechar de tu entrenamiento a lo máximo. Además de seguir el mejor plan de entrenamiento y usar los suplementos adecuados, es importante que estés proporcionando a tu cuerpo con el combustible que necesita para el resto del día. Esto te ayudará a obtener mejores resultados, más rápido. Estos son algunos ejemplos de cómo podrías usar los productos del Paquete de Energía y Rendimiento.

NUTRICIÓN DIARIA



MAÑANA

POR LA MAÑANA TEMPRANO

1 porción de Ionix Supreme.

DESAYUNO

1 Batido IsaLean mezclado con 1/2 - 1 cucharada IsaPro, e-Shot.

A MEDIA MAÑANA

Elije entre 1 Barra IsaLean, Whey Thins, Harvest Thins, un puñado de nueces y semillas sin sal, o yogur griego con avena / fruta.



TARDE

ALMUERZO

1 Batido IsaLean mezclado con 1/2 - 1 cucharada de IsaPro.

A MEDIA MAÑANA

Elije entre 1 Barra IsaLean, Whey Thins, Harvest Thins, un puñado de nueces y semillas sin sal, o yogur griego con avena / fruta.



NOCHE

CENA

Comida equilibrada de más de 600 calorías.

ANTES DE ACOSTARSE

1-2 cucharadas de IsaPro, opción para mezclar con Greens™.

DÍAS DE EJERCICIO



ANTES DEL ENTRENAMIENTO

AMPED NITRO

15-30 minutos antes del entrenamiento.



DURANTE EL ENTRENAMIENTO

AMPED HYDRATE



DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

AMPED POST-WORKOUT

Opción de mezclar con IsaLean Shake o IsaPro.



Algunas pautas fáciles:

- Comer 4-6 comidas a base de proteínas de alta calidad cada tres horas espaciadas uniformemente durante todo el día.
- Consumir 20-40 gramos de proteína en cada comida.
- Comer tu primera comida dentro de una hora de despertarte por la mañana.
- Comer tu última comida dentro de las dos horas antes de ir a dormir por la noche.

CONSEJO: Mantente responsable escribiendo tu propia agenda semanalmente. ¡Todos los planes serán un poco diferentes!



CÓMO AMAR LA PREPARACIÓN DE TU COMIDA

Has visto las fotos en Facebook e Instagram, una cocina con docenas de recipientes de alimentos con la misma comida, casi siempre pollo, brócoli y arroz. Preparar las comidas en grandes cantidades es una buenísima manera de mantener tu nutrición organizada, pero también debes amar lo que comes todos los días y asegurarte de tener una variedad de alimentos diferentes durante toda la semana.

Estos son algunos alimentos que puedes mezclar y combinar para mantener tus comidas interesantes:

PROTEÍNA

- Legumbres como las alubias, los garbanzos, las alubias rojas o las lentejas.
- Pescado como el salmón, el bacalao o la caballa.
- Carne como pollo, pavo o carne magra.
- Huevos, queso o nueces.

CARBOHIDRATOS

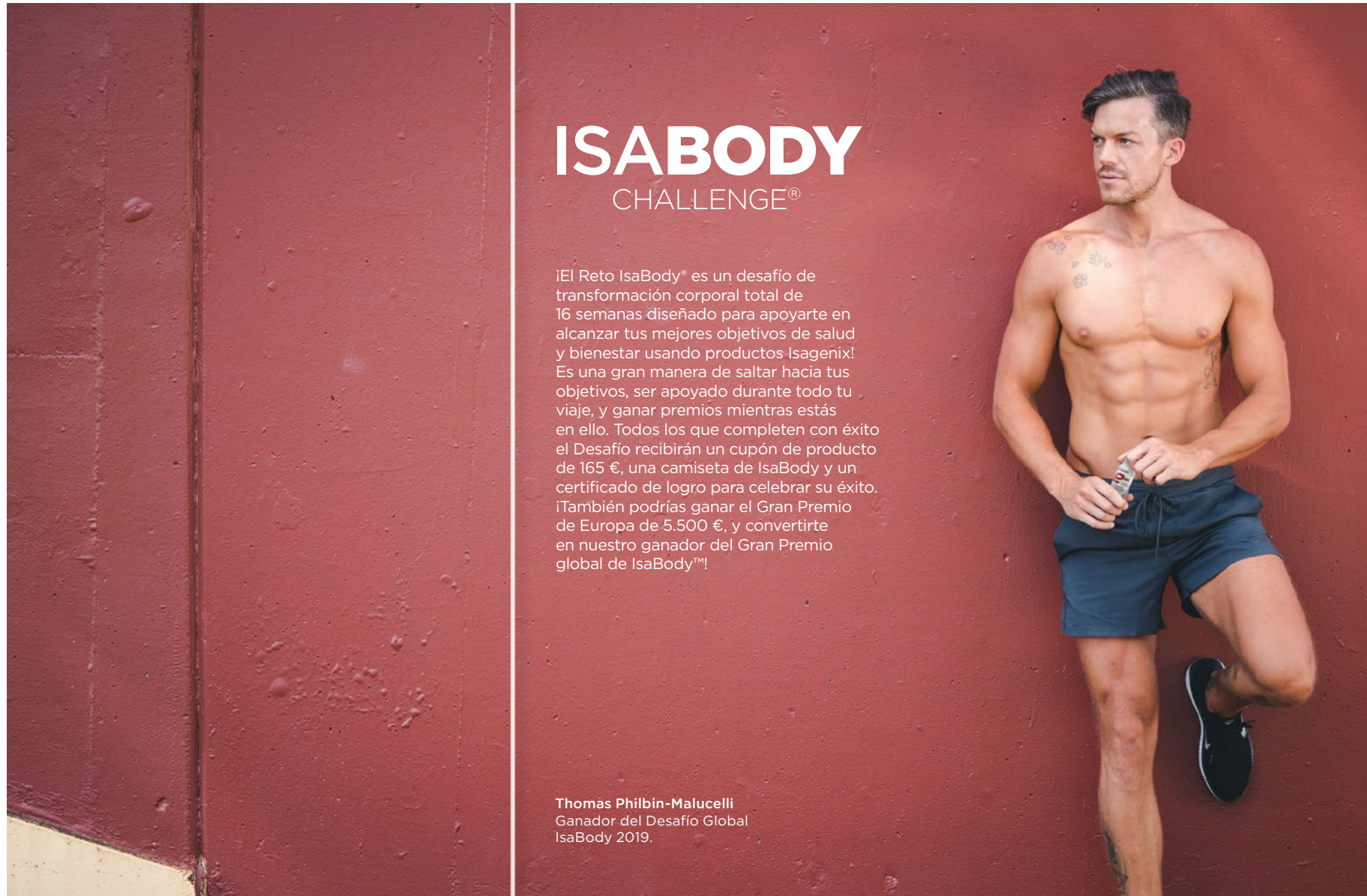
- Arroz integral o silvestre.
- Quinoa, cuscús, trigo sarraceno y otros granos.
- Patatas con la piel, incluso batatas.
- Pasta integral o pan.
- Polenta.

VERDURAS

- Intenta tener una variedad de verduras de diferentes colores a lo largo de la semana.
- Trata de comer lo que hay en la temporada – esto ayudará a mantener los gastos bajos, así como darte más variedad.
- Cuando estés cocinando verduras, opta por una cocción más saludable métodos como el vapor, el asado o la fritura con una pequeña cantidad de aceite.

INFORMED SPORT

Para los atletas competitivos, sabemos lo importante que es poder tomar productos que están libres de sustancias prohibidas. La certificación Informed-Sport es un programa reconocido y de confianza en todo el mundo. Tienes la seguridad de que AMPED™ Nitro y AMPED™ Post-Workout han sido sometidos a rigurosas pruebas para proporcionar el más alto nivel de garantía para los atletas y están certificados con Informed-Sport. Las pruebas buscan por una amplia gama de sustancias prohibidas en la lista de la Agencia Mundial Antidopaje, incluyendo agentes anabólicos, estimulantes, drogas de abuso, y beta-2-agonistas. Para comprobar si un producto está certificado con Informed-Sport, visite Informed-Sport.com y escriba el número de lote de producto (lote) en el cuadro Búsqueda Certificada de Productos. Los números se encuentran normalmente en la etiqueta o en la parte inferior del producto.



ISABODY CHALLENGE®

¡El Reto IsaBody® es un desafío de transformación corporal total de 16 semanas diseñado para apoyarte en alcanzar tus mejores objetivos de salud y bienestar usando productos Isagenix! Es una gran manera de saltar hacia tus objetivos, ser apoyado durante todo tu viaje, y ganar premios mientras estás en ello. Todos los que completen con éxito el Desafío recibirán un cupón de producto de 165 €, una camiseta de IsaBody y un certificado de logro para celebrar su éxito. ¡También podrías ganar el Gran Premio de Europa de 5.500 €, y convertirte en nuestro ganador del Gran Premio global de IsaBody™!

Thomas Philbin-Malucelli
Ganador del Desafío Global
IsaBody 2019.

PREGUNTAS FRECUENTES



Acabo de empezar con el ejercicio, ¿hay algún consejo?

Los tres componentes esenciales de la aptitud son la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, por lo que debes buscar incorporar los tres en tu rutina. Podrías optar por enfatizar unos sobre otros dependiendo de tus metas, por ejemplo, dedicar más tiempo a los pesos que al cardio.

Hay muchas maneras diferentes de estar activo, ya sea al aire libre, en el gimnasio, clases de fitness en grupo o en casa. ¡Lo que sea que te mantenga motivado es lo más justo para ti!

¿Cuánto tiempo antes de mi entrenamiento debo tomar AMPED Nitro?

Recomendamos tomar AMPED Nitro 15-30 minutos antes de tu entrenamiento.

¿El AMPED Hydrate es solo para cuando estoy entrenando?

¡No! Es importante quedar hidratados durante todo el día, y AMPED Hydrate puede ser consumido en cualquier momento. AMPED Hydrate ayuda a rehidratar, nutrir y energizar tu cuerpo para sacar el máximo resultado de cada entrenamiento. También suministra al cuerpo carbohidratos fácilmente digeribles que se pueden entregar a los músculos rápidamente.

¿Hay un período de tiempo específico en el que debo tomar AMPED Post-Workout?

Recomendamos tomar AMPED Post-Workout a más tardar 30 minutos después de que termines tu entrenamiento.

¿Debo tomar IsaPro además de AMPED Post-Workout?

Puedes tener tanto IsaPro como AMPED Post-Workout después de haber terminado el entrenamiento, o podrías tomar el IsaPro un poquito más tarde como un tentempié post-entrenamiento.

¿Debo reemplazar mis comidas con el Batido IsaLean?

El Batido IsaLean puede servir para muchos propósitos dependiendo de tus requisitos nutricionales y metas. Para algunos, el Batido IsaLean podría ser una comida, para otros podría ser un tentempié o podrían agregarle otros ingredientes para proporcionar más calorías, proteínas, carbohidratos, frutas o verduras.

¿Qué puedo añadir a mi Batido IsaLean?


¡Lo que quieras! Puedes añadir productos como IsaPro o mantequillas de nueces para aumentar la cantidad de proteína, o alimentos como plátanos o avena para aumentar los carbohidratos. También puede utilizar el Batido IsaLean como base para tu smoothie bowl y añadir estos otros ingredientes como decoración.

¿El sistema de Energía y Rendimiento solo es adecuado para deportes específicos?

Estos productos son fáciles de adaptar sin importar tu nivel de forma física o el tipo de entrenamiento que realices.



ISAGENIX®
THE ART OF WELLBEING.

 Europelsagenix

 Isagenix_Europe

