

SOLUZIONI ENERGY & PERFORMANCE

Una semplice guida per la
versione migliore di te stesso





LA TUA SALUTE È LA NOSTRA **PRIORITÀ**

La nostra linea Energy and Performance è progettata per aiutarti a spingere al massimo, recuperare più velocemente e nutrire il tuo corpo con ciò di cui ha bisogno in modo da poter ottenere i migliori risultati, qualunque sia il tuo obiettivo!

Migliaia di persone hanno già intrapreso i loro viaggi di trasformazione con Isagenix. Siamo così entusiasti di vederti diventare il prossimo!

Ricordate sempre che piccoli, salutari cambiamenti significano davvero molto. Se inizi a sentirti sopraffatto, fai un passo indietro e chiediti: "Che cosa posso fare oggi per compiere un cambiamento salutare?" Che si tratti di un allenamento di gruppo, di migliorare la resistenza, o la preparazione di un pasto, sarai sulla strada giusta.

A te e alla tua salute!

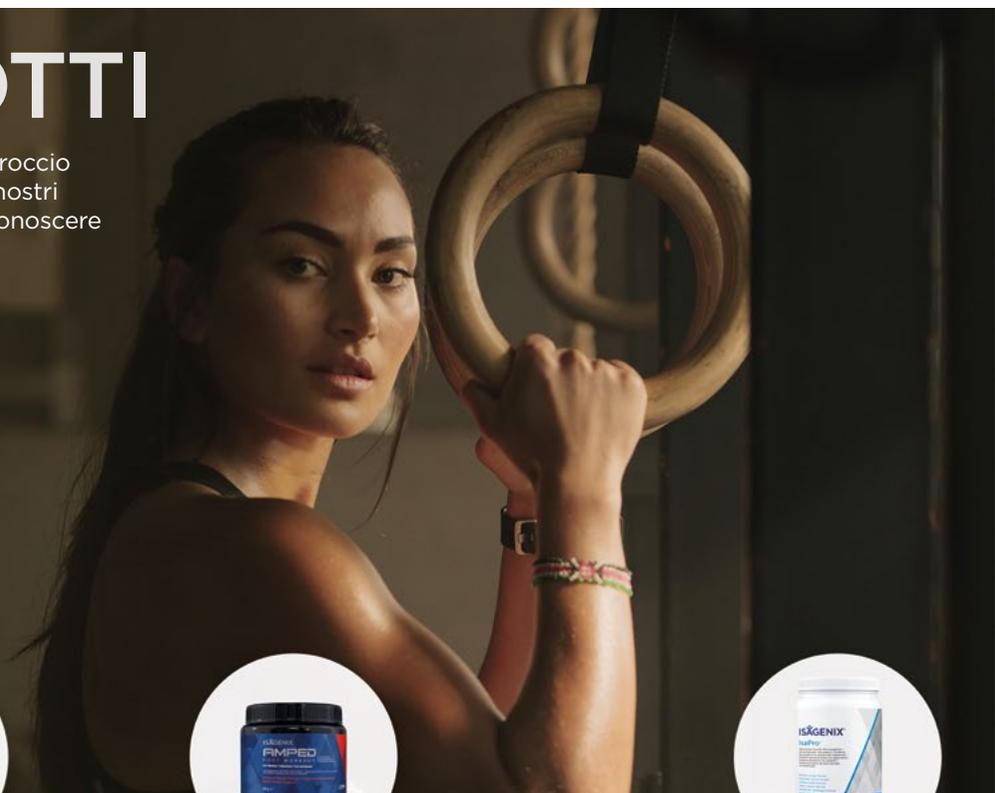
Il nostro team di esperti, tra cui scienziati alimentari, fisiologi dell'allenamento, nutrizionisti e dietologi, sono qui per assicurarsi che tu possa avere una grande esperienza nell'utilizzo dei nostri prodotti. Che cosa significa questo per la tua performance? **Risultati che non puoi ottenere altrove.** (Results You Can't Get Anywhere Else™)

Se hai delle domande, Isagenix ha moltissime persone pronte ad aiutare. Che si tratti del nostro team del Servizio Clienti, della persona che ti ha presentato Isagenix, dei nostri canali social o Isagenix.com, siamo qui per supportarti.

I TUOI PRODOTTI

Ciò che rende Isagenix unica ed efficace è il nostro approccio senza compromessi alla formulazione dei prodotti e ai nostri comodi sistemi di soluzioni. Prenditi un momento per conoscere i prodotti nutrienti e deliziosi che stai per sperimentare.

PRODOTTI CHE TI PIACERANNO.
RISULTATI CHE AMERAI.



AMPED™ Nitro

Progettato per preparare il tuo corpo alle le massime prestazioni, questo integratore pre-allenamento è pieno di principi attivi come creatina, beta-alanina e caffeina di origine naturale in modo da poter spingere al massimo, allenarti meglio e andare oltre nei tuoi allenamenti.



AMPED™ Hydrate

La bevanda sportiva perfetta per rimanere idratati e rinvigoriti durante l'allenamento. Combina carboidrati per alimentare il tuo corpo con vitamina C, complesso B ed elettroliti per sostituire i nutrienti persi durante l'esercizio.



AMPED™ Post-Workout

Una miscela di fitonutrienti come amarena, curcumina e astaxantina, così come altri nutrienti come il collagene, progettato per aiutare ad alleviare il dolore legato all'esercizio in modo da poter essere pronti alla prossima sessione.



IsaPro®

Proteine del siero di latte di alta qualità, con 18g di proteine per misurino, per alimentare il tuo corpo dopo l'allenamento.

ALTRI FANTASTICI PRODOTTI PER COMPLETARE IL TUO STILE DI VITA ATTIVO



IsaLean™ Shake

Un pasto sano ed equilibrato, realizzato con ingredienti semplici e integrali. Con 24g di proteine, carboidrati e grassi sani in ogni porzione, ti dà la giusta quantità di tutto il necessario per sentirti bene, in più è pronto in pochi secondi!



Ionix® Supreme

Un tonico fortificato ricco di estratti vegetali per aiutarti ad affrontare le sfide della vita quotidiana. Questo potente elisir è progettato per essere utilizzato quotidianamente per promuovere la salute generale e il benessere.



e-Shot™

Una nuova combinazione di caffeina per amplificare l'energia con potenti estratti vegetali, questa non è la tua solita bevanda energetica. La miscela di ingredienti naturali lo rende un'alternativa sana e sicura alle bevande energetiche ad alto contenuto calorico, eccessivamente cariche di caffeina e zuccherate artificialmente.



IsaLean™ Bar

IsaLean Bar è lo spuntino ideale. Realizzato con ingredienti sani con abbastanza proteine e fibre per farti andare avanti fino al tuo prossimo pasto. Puoi mangiare mezza barretta o una barretta intera quando ti senti affamato.

UTILIZZO DEI PRODOTTI AMPED: PER L'ESERCIZIO E OLTRE

I nostri prodotti AMPED possono aiutarti a ottenere il meglio dal tuo allenamento. Oltre a seguire il miglior piano di allenamento e utilizzare i giusti integratori, è importante che tu fornisca al tuo corpo il carburante di cui ha bisogno per il resto della giornata. Questo ti aiuterà a ottenere risultati migliori, più velocemente. Ecco alcuni esempi di come poter utilizzare i prodotti del pacchetto Energy and Performance.

NUTRIZIONE TUTTI I GIORNI



MATTINA

LA MATTINA PRESTO

1 porzione di Ionix Supreme.

COLAZIONE

1 IsaLean Shake mescolato con ½ - 1 misurino di IsaPro, e-Shot.

A METÀ MATTINA

Scegli tra 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, una manciata di noci e semi non salati, o yogurt greco con avena / frutta.



POMERIGGIO

PRANZO

1 IsaLean Shake mescolato con ½ - 1 misurino IsaPro.

METÀ POMERIGGIO

Scegli tra 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, una manciata di noci e semi non salati, o yogurt greco con avena / frutta.



SERA

CENA

Un pasto bilanciato da 600+ calorie.

PRIMA DI ANDARE A LETTO

1-2 misurini di IsaPro, volendo si può mescolare con Greens™.

GIORNI DI ESERCIZIO



PRE-ALLENAMENTO

AMPED NITRO

15-30 minuti prima di allenarsi,



DURANTE L'ALLENAMENTO

AMPED HYDRATE



POST-ALLENAMENTO

AMPED POST-WORKOUT

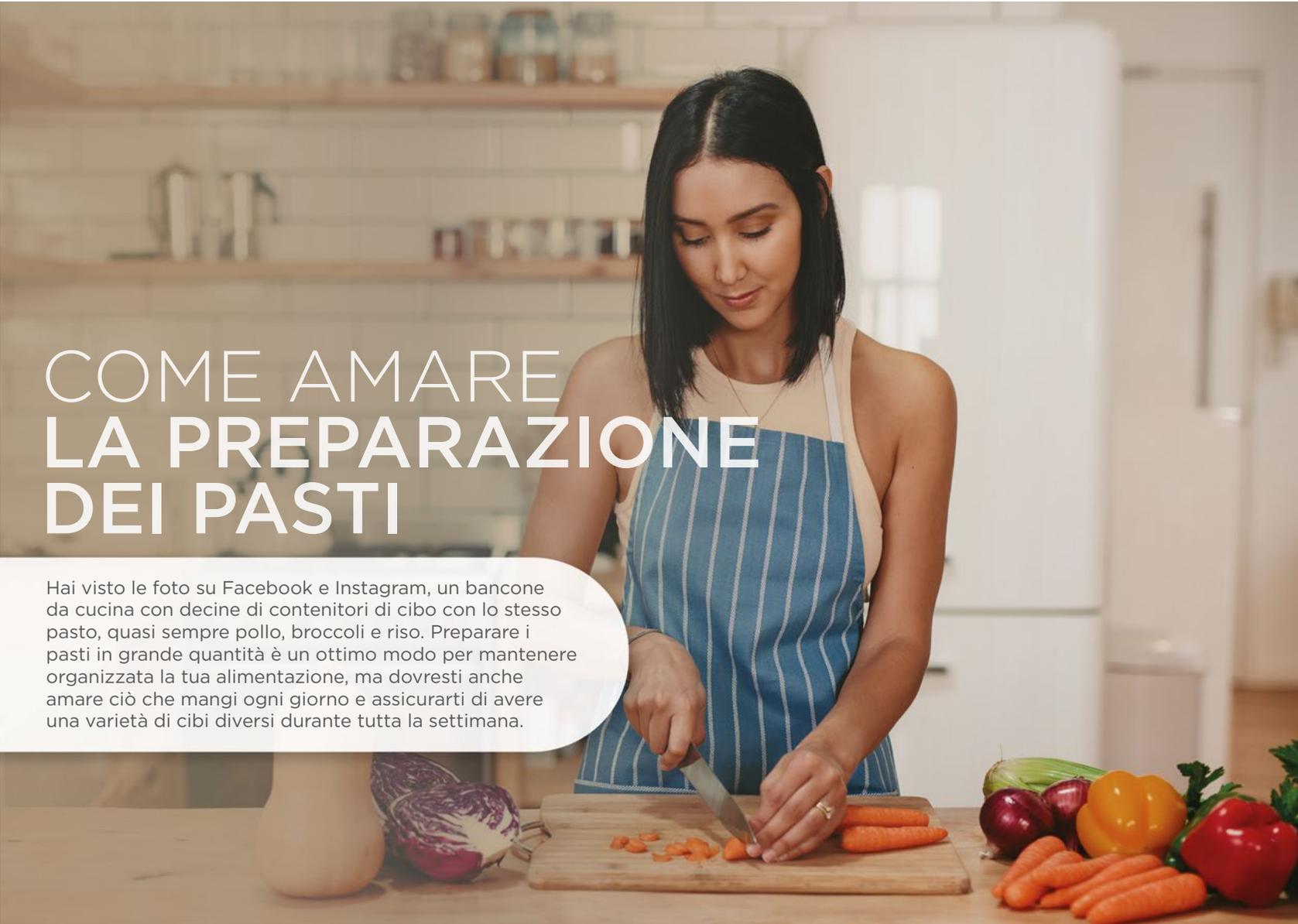
volendo si può mescolare con IsaLean Shake o IsaPro.



Alcune semplici linee guida:

- Assumi 4-6 pasti di alta qualità a base proteica ogni tre ore distanziati uniformemente durante il giorno.
- Consuma 20-40 grammi di proteine ad ogni pasto.
- Consuma il tuo primo pasto entro un'ora dal risveglio al mattino.
- Consuma il tuo ultimo pasto due ore prima di coricarti la sera.

SUGGERIMENTO: Resta responsabile scrivendo il tuo programma su base settimanale. Nessun piano sarà esattamente uguale a quello di un altro!



COME AMARE LA PREPARAZIONE DEI PASTI

Hai visto le foto su Facebook e Instagram, un bancone da cucina con decine di contenitori di cibo con lo stesso pasto, quasi sempre pollo, broccoli e riso. Preparare i pasti in grande quantità è un ottimo modo per mantenere organizzata la tua alimentazione, ma dovresti anche amare ciò che mangi ogni giorno e assicurarti di avere una varietà di cibi diversi durante tutta la settimana.

Questi sono alcuni alimenti che puoi combinare per mantenere i tuoi pasti interessanti:

PROTEINE

- Fagioli e legumi come ceci, fagioli rossi o lenticchie.
- Pesce come salmone, merluzzo o sgombrò.
- Carne come pollo, tacchino o manzo magro.
- Uova, formaggio o noci.

CARBOIDRATI

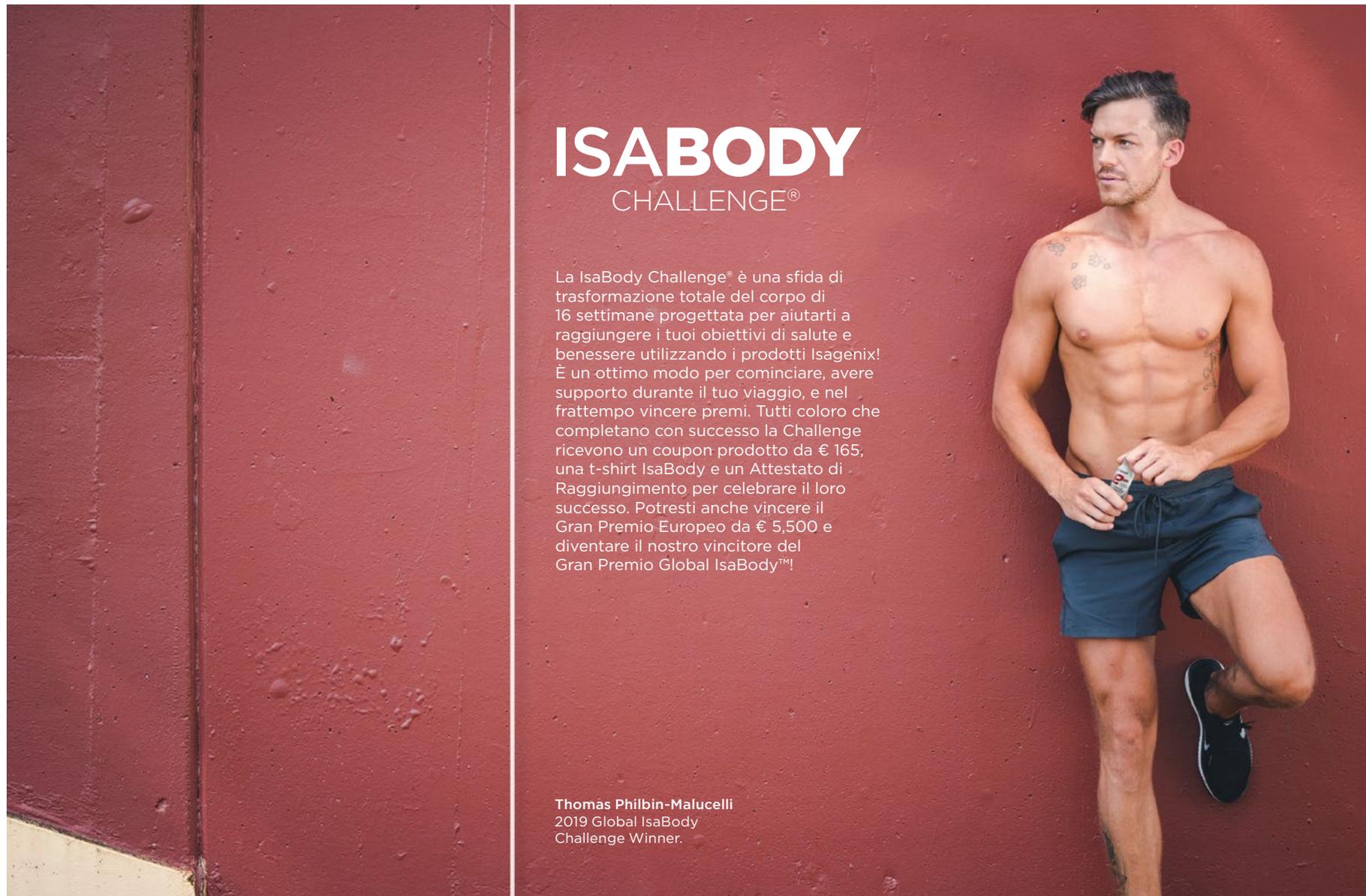
- Riso integrale o selvatico
- Quinoa, cuscus, grano saraceno e altri cereali.
- Patate con la buccia, comprese patate dolci.
- Pasta integrale o pane.
- Polenta.

VERDURE

- Punta ad avere una varietà di verdure di colore diverso durante tutta la settimana.
- Cercate di mangiare frutta e verdura di stagione, per mantenere bassi i costi, oltre a darti più varietà.
- Quando cucini le verdure, opta per una cottura più sana come la cottura a vapore, l'arrostimento o la frittura al salto con poco olio.

INFORMED SPORT

Per gli atleti agonisti, sappiamo quanto sia importante assumere prodotti liberi da sostanze vietate. La certificazione Informed-Sport è un programma riconosciuto e affidabile in tutto il mondo. Stai sicuro, AMPED™ Nitro e AMPED™ Post-Workout sono stati tutti sottoposti a rigorosi test per fornire il massimo livello di garanzia per gli atleti e sono certificati Informed-Sport. I test ricercano una vasta gamma di sostanze vietate sulla lista dell'Agenzia mondiale antidoping, compresi gli agenti anabolizzanti, stimolanti, sostanze da abuso, e beta-2-agonisti. Per verificare se un prodotto è certificato Informed-Sport, visita Informed-Sport.com e digita il numero di lotto del prodotto (lotto) nella casella Ricerca prodotti certificati. I numeri di lotto si trovano in genere sull'etichetta o nella parte inferiore del prodotto.

A full-page advertisement for the IsaBody Challenge. On the right side, a muscular man with tattoos is leaning against a textured red wall. He is shirtless, wearing dark blue shorts and black sneakers, and is holding a small bottle of IsaBody product. On the left side of the red wall, the text "ISABODY CHALLENGE®" is written in large, white, bold letters. Below this, there is a paragraph of text in Italian describing the challenge. At the bottom left of the red wall, the name "Thomas Philbin-Malucelli" and his title as the 2019 Global IsaBody Challenge Winner are listed.

ISABODY CHALLENGE®

La IsaBody Challenge® è una sfida di trasformazione totale del corpo di 16 settimane progettata per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di salute e benessere utilizzando i prodotti Isagenix! È un ottimo modo per cominciare, avere supporto durante il tuo viaggio, e nel frattempo vincere premi. Tutti coloro che completano con successo la Challenge ricevono un coupon prodotto da € 165, una t-shirt IsaBody e un Attestato di Raggiungimento per celebrare il loro successo. Potresti anche vincere il Gran Premio Europeo da € 5,500 e diventare il nostro vincitore del Gran Premio Global IsaBody™!

Thomas Philbin-Malucelli
2019 Global IsaBody
Challenge Winner.

DOMANDE FREQUENTI



Ho appena iniziato con l'esercizio fisico. Qualche suggerimento?

I tre componenti essenziali del fitness sono la forza, la resistenza e la flessibilità, quindi dovresti cercare di incorporare tutti e tre nella tua routine. Potresti scegliere di privilegiare uno rispetto all'altro a seconda dei tuoi obiettivi, per esempio, spendendo più tempo facendo pesi piuttosto che cardio. Ci sono così tanti modi diversi per essere attivi, remove all'aperto, in palestra, lezioni di fitness di gruppo o a casa. Qualsiasi cosa ti mantenga motivato è quella giusta per te!

Quanto tempo prima del mio allenamento dovrei prendere AMPED Nitro?

Si consiglia di prendere AMPED Nitro 15-30 minuti prima dell'allenamento.

AMPED Hydrate è solo per quando mi alleno?

No! È importante restare idratati tutto il giorno, quindi AMPED Hydrate può essere consumato in qualsiasi momento. AMPED Hydrate aiuta a reidratare, nutrire ed energizzare il tuo corpo per ottenere il massimo da ogni allenamento. Fornisce anche al corpo carboidrati facilmente digeribili che possono essere distribuiti rapidamente ai muscoli.

C'è un momento specifico in cui dovrei prendere AMPED Post-Workout?

Si consiglia di prendere AMPED Post-Workout non oltre 30 minuti dopo la fine dell'allenamento.

Posso prendere IsaPro in aggiunta ad AMPED Post-Workout?

Puoi prendere sia IsaPro che AMPED Post-Workout dopo aver finito l'allenamento, oppure potresti prendere IsaPro in un secondo momento come spuntino post-allenamento.

Devo sostituire i miei pasti con IsaLean Shake?

IsaLean Shake può servire a molti scopi a seconda delle tue esigenze nutrizionali e obiettivi. C'è chi usa IsaLean Shake come pasto, c'è chi lo usa come uno spuntino oppure c'è chi ci aggiunge altri ingredienti per fornire più calorie, proteine, carboidrati, frutta o verdura.

Cosa posso aggiungere al mio IsaLean Shake?

Qualsiasi cosa tu voglia! È possibile aggiungere prodotti come IsaPro oppure burro di noci per aumentare la quantità di proteine, oppure alimenti come banane o avena per aumentare i carboidrati. È inoltre possibile utilizzare IsaLean Shake come base per il tuo frullato e aggiungere questi altri ingredienti come guarnizione.

Il sistema Energy and Performance è adatto solo per sport specifici?

Questi prodotti sono facili da adattare indipendentemente dal tuo livello di forma fisica o dal tipo di allenamento che fai.



ISAGENIX[®]
THE ART OF WELLBEING.

 Europelsagenix

 Isagenix_Europe

