

ROZWIĄZANIA ENERGIA & WYDAJNOŚĆ

Prosty przewodnik dla osiągnięcia
najlepszych rezultatów





TWOJE ZDROWIE JEST NASZYM **PRIORYTETEM**

Nasza linia Energia & Wydajność została zaprojektowana tak, aby pomóc Ci trenować ciężiej, wspomóc regenerację i dostarczać wszystko to, czego potrzebujesz aby osiągać jak najlepsze rezultaty, niezależnie od Twojego celu!

Tysiące ludzi przeszło już swoje niesamowite przemiany z Isagenix. Nie możemy się doczekać, aby zobaczyć Twoją podróż ku zmianom!

Pamiętaj, że niewielkie, zdrowe zmiany, naprawdę wiele znaczą. Jeśli poczujesz się przytłoczony, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: „Co mogę zrobić dzisiaj, aby dokonać zdrowej zmiany?” Niezależnie od tego, czy dotyczy to treningu, poprawy wytrzymałości, czy przygotowania posiłków, jesteśmy pewni, że sobie poradzisz.

Za Ciebie i Twoje zdrowie!

Nasz zespół ekspertów - w tym naukowców ds. żywności, fizjologów sportowych i dietetyków - jest tutaj, aby mieć pewność, że stosowanie naszych produktów jest wspaniałym doświadczeniem. Co to oznacza dla Twojej wydajności? **Results You Can't Get Anywhere Else™**. (Wyniki, których nie osiągniesz nigdzie indziej)

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, cały zespół Isagenix jest gotowy, aby Ci pomóc. Niezależnie od formy kontaktu - poprzez media społecznościowe, stronę [Isagenix.com](https://www.isagenix.com), lub poprzez kontakt z naszym Działem Obsługi Klienta lub osobą, która przedstawiła Ci produkty Isagenix - jesteśmy tu, aby Cię wspierać.

TWOJE PRODUKTY

Nasze bezkompromisowe podejście do składu produktów oraz wygodne systemy sprawiają, że Isagenix jest tak wyjątkowy i skuteczny. Poświęćmy chwilę, aby poznać nasze pożywne i smaczne produkty, których wkrótce spróbujesz.

PRODUKTY, KTÓRE POLUBISZ.
REZULTATY, KTÓRE POKOCHASZ.



AMPED™ Nitro

Zaprojektowany, aby przygotować Twoje ciało do pracy na maksymalnych obrotach, ten suplement przedtreningowy jest pełen aktywnych składników, takich jak kreatyna, beta-alanina oraz naturalna kofeina, dzięki czemu możesz trenować ciężiej, lepiej oraz uzyskiwać coraz lepsze rezultaty.



AMPED™ Hydrate

Idealny napój sportowy, aby pozostać nawodnionym i odświeżonym podczas treningu. Łączy w sobie węglowodany, niezbędne do zachowania energii podczas treningu, witaminę C, B-kompleks i elektrolity, aby uzupełnić składniki odżywcze utracone podczas ćwiczeń.



AMPED™ Post-Workout

Mieszanka fitoskładników, takich jak wiśnia, kurkumina i astaksantyna, a także innych składników odżywczych, takich jak kolagen, które wspomagają regenerację i łagodzenie bólu mięśni po wysiłku, dzięki czemu szybciej będziesz gotowy na kolejny trening!



IsaPro®

Wysokiej jakości, niedenaturowane białko serwatkowe, zawierające 18g białka w porcji, aby odżywić Twoje ciało po treningu.

INNE PRODUKTY DOSKONAŁE UZUPEŁNIAJĄCE
TWÓJ AKTYWNY TRYB ŻYCIA



IsaLean™ Shake

Zdrowy, zbilansowany posiłek, wykonany z prostych, pełnowartościowych składników. Każda porcja zawiera 24g białka, węglowodany oraz zdrowe tłuszcze, dzięki czemu otrzymujesz wszystko co niezbędne, aby czuć się świetnie - a przygotowanie koktajlu zajmuje tylko kilka sekund!



Ionix® Supreme

Jest to napój pełen substancji botanicznych i prozdrowotnych składników, który pomoże Ci stawić czoła wyzwaniom współczesnego życia. Jest on przeznaczony do codziennego spożycia, aby wspomóc ogólny stan zdrowia oraz dobre samopoczucie.



e-Shot™

Nowatorskie połączenie kofeiny oraz pełnych korzyści składników botanicznych - nie jest to typowy napój energetyczny. Mieszanka naturalnych składników sprawia, że jest to zdrowa i bezpieczna alternatywa dla wysokokalorycznych, zawierających zbyt duże ilości kofeiny, sztucznie słodzonych napojów energetycznych.



Baton IsaLean™

Baton IsaLean jest idealną przekąską w biegu. Wykonany ze zdrowych składników, zawiera wystarczającą ilość białka i błonnika, aby zaspokoić Twój apetyt pomiędzy posiłkami. Gdy jesteś głodny, zjedz pół, lub cały Baton.

PRODUKTY AMPED: PODCZAS TRENINGU I WIĘCEJ

Nasze produkty AMPED pomogą Ci wyciągnąć jeszcze więcej korzyści z Twojego treningu. Nawet, kiedy stosujesz najlepszy możliwy plan treningowy oraz odpowiednie suplementy diety, bardzo ważne jest dostarczanie Twojemu organizmowi potrzebnych substancji odżywczych w ciągu dnia. Pomoże Ci to uzyskać lepsze wyniki, w krótszym czasie. Oto kilka przykładów, jak stosować produkty dostępne w programie Energia & Wydajność.

CODZIENNE ODŻYWIANIE



RANO

WCZEŚNIE RANO

1 porcja Ionix Supreme.

ŚNIADANIE

1 IsaLean Shake wraz z 1/2 - 1 miarką IsaPro, e-Shot.

PRZEKĄSKA

Wybierz jedną z opcji: 1 Baton IsaLean, Whey Thins, Harvest Thins, garść niesolonych orzechów i nasion lub jogurt grecki z płatkami owsianymi / owocami.



PO POŁUDNIU

LUNCH

1 IsaLean Shake wraz z 1/2 - 1 miarką IsaPro.

PRZEKĄSKA

Wybierz jedną z opcji: 1 Baton IsaLean, Whey Thins, Harvest Thins, garść niesolonych orzechów i nasion lub jogurt grecki z płatkami owsianymi / owocami.



WIECZOREM

KOLACJA

Zrównoważony posiłek o wartości 600+ kalorii.

PRZED SNEM

1-2 miarki IsaPro, można wymieszać wraz z Isagenix Greens™.

DNI TRENINGOWE



PRZED TRENINGIEM

AMPED NITRO

15-30 minut przed treningiem.



PODCZAS TRENINGU

AMPED HYDRATE



PO TRENINGU

AMPED POST-WORKOUT

Można wymieszać z IsaLean Shake lub IsaPro.



Kilka prostych wskazówek:

- Jedz 4-6 wysokiej jakości posiłków zawierających białko, najlepiej co 3 godziny.
- Spożywaj 20-40 gramów białka w każdym posiłku.
- Zjedz swój pierwszy posiłek w ciągu godziny od przebudzenia.
- Zjedz swój ostatni posiłek na dwie godziny przed pójściem spać.

WSKAZÓWKA: Kontroluj swoje postępy, zapisując swój cotygodniowy harmonogram. Pamiętaj, że plan innych użytkowników może się różnić od Twojego!



JAK POKOCHAĆ PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW

Na pewno widziałeś to na różnych profilach na Facebooku i Instagramie – dziesiątki pojemników na żywność z tym samym posiłkiem - prawie zawsze kurczakiem, brokułami i ryżem. Przygotowywanie większej ilości posiłków to świetny sposób na organizację Twojego żywienia, jednakże powinieneś czerpać przyjemność z jedzenia oraz spożywać różnorodne produkty w ciągu tygodnia.

Poniżej znajdziesz listę produktów, które możesz łączyć, aby urozmaicić Twoje posiłki:

BIAŁKO

- Rośliny strączkowe, takie jak fasola, ciecierzycza lub soczewica.
- Ryby, takie jak łosoś, dorsz lub makrela.
- Mięso, takie jak kurczak, indyk lub chude mięso wołowe.
- Jajka, ser lub orzechy.

WĘGLOWODANY

- Ryż brązowy lub dziki.
- Komosa ryżowa (Quinoa), kuskus, kasza gryczana itp.
- Ziemniaki w mundurkach, w tym także bataty (słodkie ziemniaki).
- Makaron lub chleb pełnoziarnisty.
- Polenta.

WARZYWA

- Staraj się spożywać różnorodne warzywa przez cały tydzień.
- Wybieraj produkty sezonowe - jest to oszczędność pieniędzy, oraz większa różnorodność.
- Gotując warzywa, staraj się wybierać zdrowsze metody, takie jak gotowanie na parze, pieczenie lub smażenie na niewielkiej ilości oleju.

CERTYFIKAT INFORMED SPORT

Wiemy, jak ważnym dla wyczynowych sportowców jest, aby produkty nie zawierały żadnych zakazanych substancji. Certyfikat Informed-Sport jest uznanym i zaufanym na całym świecie programem. Nie musisz się martwić, AMPED™ Nitro oraz AMPED™ Post-Workout zostały poddane rygorystycznym testom, aby zapewnić sportowcom jak najwyższy poziom pewności - produkty te posiadają certyfikat Informed-Sport. Produkty zostały przebadane pod kątem zawartości wielu zakazanych substancji znajdujących się na liście Światowej Agencji Antydopingowej, w tym środków anabolicznych, używek czy mimetyków z grupy beta-2. Aby sprawdzić, czy dany produkt posiada certyfikat Informed-Sport, odwiedź stronę Informed-Sport.com i wpisz numer partii (lot) w polu „Certified Product Search”. Numer ten zazwyczaj znajduje się na etykiecie lub na spodzie produktu.



WYZWANIE ISABODY CHALLENGE®

IsaBody Challenge® to 16-tygodniowe Wyzwanie całkowitej transformacji, zaprojektowane, aby wspierać Cię w osiągnięciu Twoich celów w zakresie zdrowia i dobrego samopoczucia przy pomocy produktów Isagenix! Jest to świetny sposób, aby rozpocząć swoją podróż ku lepszemu samopoczuciu, uzyskując wsparcie, a także możliwość wygrania nagród! Każdy, kto pomyślnie ukończy Wyzwanie, otrzyma voucher na produkty o wartości €165, koszulkę IsaBody i certyfikat ukończenia Wyzwania, aby uczcić ten sukces! Masz również szansę wygrania Europejskiej Nagrody Głównej w wysokości €5,500, oraz zdobycia Globalnej Nagrody Głównej IsaBody™!

Thomas Philbin-Malucelli
Zwycięzca Globalnego Wyzwania
IsaBody Challenge 2019.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA



Dopiero rozpocznę moją przygodę z aktywnością fizyczną - jakie są najlepsze wskazówki?

Trzy podstawowe elementy fitnessu to siła, wytrzymałość i gibkość - postaraj się więc włączyć wszystkie te elementy do Twojego programu treningowego. Możesz położyć większy nacisk na jeden z tych elementów, w zależności od Twoich celów - na przykład, poświęcić więcej czasu na trening siłowy lub trening cardio. Jest wiele różnych sposobów, aby pozostać aktywnym - trening na świeżym powietrzu, w siłowni, grupowe zajęcia fitness lub trening w domu. Wybierz aktywność fizyczną, która sprawia Ci najwięcej radości - pomoże Ci to utrzymać motywację!

Na jak długo przed treningiem stosować AMPED Nitro?

Zalecamy spożycie AMPED Nitro 15-30 minut przed treningiem.

Czy AMPED Hydrate powinien być stosowany tylko podczas treningu?

Nie! Odpowiednie nawodnienie organizmu jest ważne w ciągu całego dnia, a więc AMPED Hydrate może być stosowany w dowolnym momencie. AMPED Hydrate wspomaga nawodnienie, odżywia i pobudza organizm tak, aby jak najlepiej wykorzystać każdy trening. Dostarcza również łatwo przyswajalnych węglowodanów, które mogą być szybko dostarczane do mięśni.

Kiedy najlepiej stosować AMPED Post-Workout?

Zalecamy spożycie AMPED Post-Workout nie później niż 30 minut po zakończeniu treningu.

Czy oprócz AMPED Post-Workout powinienem także stosować IsaPro?

Możesz stosować IsaPro razem z AMPED Post-Workout zaraz po treningu, lub spożyć IsaPro później, jako przekąskę po treningu.

Czy powinienem zastąpić posiłki koktajlem IsaLean Shake?

IsaLean Shake może służyć wielu celom, w zależności od wymagań żywieniowych i celów. Dla niektórych, IsaLean Shake może stanowić zamiennik posiłku, dla innych może to być przekąska. Do koktajlu można dodać inne składniki, w celu zwiększenia kaloryczności, ilości białka, węglowodanów czy innych.

Co mogę dodać do koktajlu IsaLean Shake?


Cokolwiek lubisz! Możesz dodać produkty, takie jak IsaPro lub masło orzechowe, w celu zwiększenia ilości białka, lub produkty, takie jak banany lub płatki owsiane, dla dodatkowej porcji węglowodanów. Możesz również użyć IsaLean Shake jako podstawy do Twojego „smoothie bowl” i dodać wspomniane wcześniej składniki jako dodatki.

Czy program Energia & Wydajność jest odpowiednia jedynie dla określonych dyscyplin sportowych?

Możesz łatwo dostosować Twój sposób stosowania tych produktów, niezależnie od poziomu czy rodzaju Twojej aktywności.



ISAGENIX®
THE ART OF WELLBEING.

 Europelsagenix

 Isagenix_Europe

