

SOLUÇÕES PARA **ENERGIA E PERFORMANCE**

Um guia simples para um eu melhor





A TUA SAÚDE É A NOSSA **PRIORIDADE**

A nossa linha Energia e Performance foi desenhada para te ajudar a treinar mais e recuperar mais rapidamente, e para nutrir o teu corpo com aquilo de que precisas para chegares aos melhores resultados, seja qual for o teu objetivo!

Milhares de pessoas já passaram pela sua viagem de transformação com a Isagenix. Estamos tão entusiasmados por te ver agarrar também esta oportunidade!!

Lembra-te sempre que uma mudança saudável, mesmo que pequena, tem muito significado. Se te começares a sentir sobrecarregado, pára um pouco e pergunta-te: “O que é algo simples que posso fazer hoje para me ajudar a atingir uma mudança saudável?” Seja um treino em grupo, algo para melhorar a tua resistência ou até preparares as tuas refeições para a semana, estarás no bom caminho.

Um brinde a ti e à tua saúde!

A nossa equipa de especialistas — incluindo cientistas de alimentos, fisiologistas de exercício, nutricionistas e dietistas — está aqui para se certificar de que tens uma ótima experiência ao usares os nossos produtos. O que é que isso significa para a tua performance? **Resultados Que Não Atinges Com Mais Ninguém™.**

Se tiveres alguma dúvida, a Isagenix está cheia de pessoas prontas para ajudar. Quer seja a nossa equipa de Serviço ao Cliente, a pessoa que te apresentou à Isagenix, as nossas páginas nas redes sociais ou o site [Isagenix.com](https://www.isagenix.com), estamos aqui para te apoiar.

OS TEUS PRODUTOS

O que torna a Isagenix única e eficaz é a nossa abordagem à formulação de produtos, que nunca compromete na qualidade, assim como a conveniência dos nossos sistemas. Vamos conhecer os produtos nutritivos e deliciosos que estás prestes a experimentar.

PRODUTOS DE QUE VAIS GOSTAR.
RESULTADOS QUE VAIS ADORAR.



AMPED™ Nitro

Pensado para preparar o teu corpo para desempenho de topo, este suplemento pré-treino está cheio de ingredientes ativos como creatina, beta-alanina e cafeína de origem natural para que possas dar mais, treinar melhor e ir mais além no teu treino.



AMPED™ Hydrate

A bebida desportiva perfeita para te maneres hidratado e refrescado durante o treino. Combina hidratos de carbono (para dar energia ao teu corpo) com vitamina C, vitaminas B e eletrólitos (para substituir os nutrientes perdidos durante o exercício).



AMPED™ Post-Workout

Uma mistura de fitonutrientes como a ginja, a curcumina e a astaxantina, bem como outros nutrientes, como o colagénio, pensados para ajudar a aliviar a dor relacionada com o exercício, para que estejas pronto para o teu próximo treino.



IsaPro®

Proteína de soro de leite não desnaturada de alta qualidade, com 18g de proteína por colher, para reabastecer o teu corpo depois de um treino.

MAIS PRODUTOS EXCELENTES PARA
COMPLEMENTAR O TEU ESTILO DE VIDA ATIVO



IsaLean™ Shake

Uma refeição saudável e equilibrada, feita com ingredientes simples e integrais. Com 24g de proteína, hidratos de carbono e gorduras saudáveis em cada porção, dá-te exatamente a quantidade certa de tudo aquilo de que precisas para te sentires bem — além de ficar pronto em segundos!



Ionix® Supreme

Um tónico fortificado repleto de botânicos escolhidos para te ajudar a enfrentar os desafios da vida quotidiana. Este poderoso elixir foi pensado para ser tomado diariamente para promover a saúde e o bem-estar.



e-Shot™

Uma nova combinação de cafeína e botânicos poderosos - esta não é a bebida energética típica. A mistura de ingredientes naturais faz com que seja uma alternativa saudável e segura às bebidas energéticas com alto teor calórico, excessivamente cafeinadas e adoçadas artificialmente.



IsaLean™ Bar

IsaLean Bar é o snack ideal. Feita a partir de ingredientes saudáveis, com proteína e fibra suficientes para te manter satisfeito até à próxima refeição. Podes comer só metade ou uma barra inteira quando a fome aperta.



USAR OS PRODUTOS AMPED: PARA EXERCÍCIO E MUITO MAIS

Os nossos produtos AMPED ajudam-te a treinar melhor. Além de seguirem o melhor plano de treinos e usares os suplementos certos, é importante que dês ao teu corpo a nutrição de que precisa para o resto do dia. Vai ajudar-te a obteres resultados melhores, mais rapidamente. Aqui estão alguns exemplos de como podes usar produtos do Pack Energia e Performance.

NUTRIÇÃO DIÁRIA



MANHÃ

DE MANHÃ CEDO

1 porção Ionix Supreme.

PEQUENO ALMOÇO

1 IsaLean Shake misturado com ½ - 1 colher IsaPro, e-Shot.

MEIO DA MANHÃ

Escolhe entre 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, um punhado de frutos secos e sementes, ou iogurte grego com aveia/fruta.



TARDE

ALMOÇO

1 IsaLean Shake misturado com ½ - 1 colher IsaPro.

MEIO DA TARDE

Escolhe entre 1 IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, um punhado de frutos secos e sementes, ou iogurte grego com aveia/fruta.



NOITE

JANTAR

Refeição equilibrada com mais de 600 calorias.

ANTES DE DORMIR

1-2 colheres IsaPro, opção de misturar com Greens™.

DIAS DE EXERCÍCIO



PRÉ-TREINO

AMPED NITRO

15-30 minutos antes do treino.



DURANTE O TREINO

AMPED HYDRATE



PÓS-TREINO

AMPED POST-WORKOUT

Opção de misturar com IsaLean Shake ou IsaPro.



Algumas instruções fáceis de implementar:

- Come 4-6 refeições à base de proteína de alta qualidade a cada três horas, espaçadas uniformemente ao longo do dia.
- Consume 20-40 gramas de proteína a cada refeição.
- Come a tua primeira refeição no máximo uma hora depois de acordares.
- Come a tua última refeição cerca de duas horas antes de ires dormir.

DICA: Escreve o teu plano semanal para te manteres responsável. Nenhum outro plano vai ser exatamente igual ao teu!

COMO ADORAR PREPARAR REFEIÇÕES

Já viste as fotos no Facebook e no Instagram — uma banca de cozinha revestida com dezenas de recipientes com refeições iguais, quase sempre frango, brócolos e arroz. Preparar refeições a granel é uma ótima maneira de organizares a tua nutrição, mas também é importante que adores o que comes todos os dias e que tenhas a certeza de que estás a consumir vários alimentos diferentes ao longo da semana.

Estes são alguns alimentos que podes misturar e combinar:

PROTEÍNA

- Feijões e leguminosas como grão de bico, feijão vermelho ou lentilhas.
- Peixes como salmão, bacalhau ou cavala.
- Carne como frango, peru ou carne de vaca magra.
- Ovos, queijo ou frutos secos.

HIDRATOS DE CARBONO

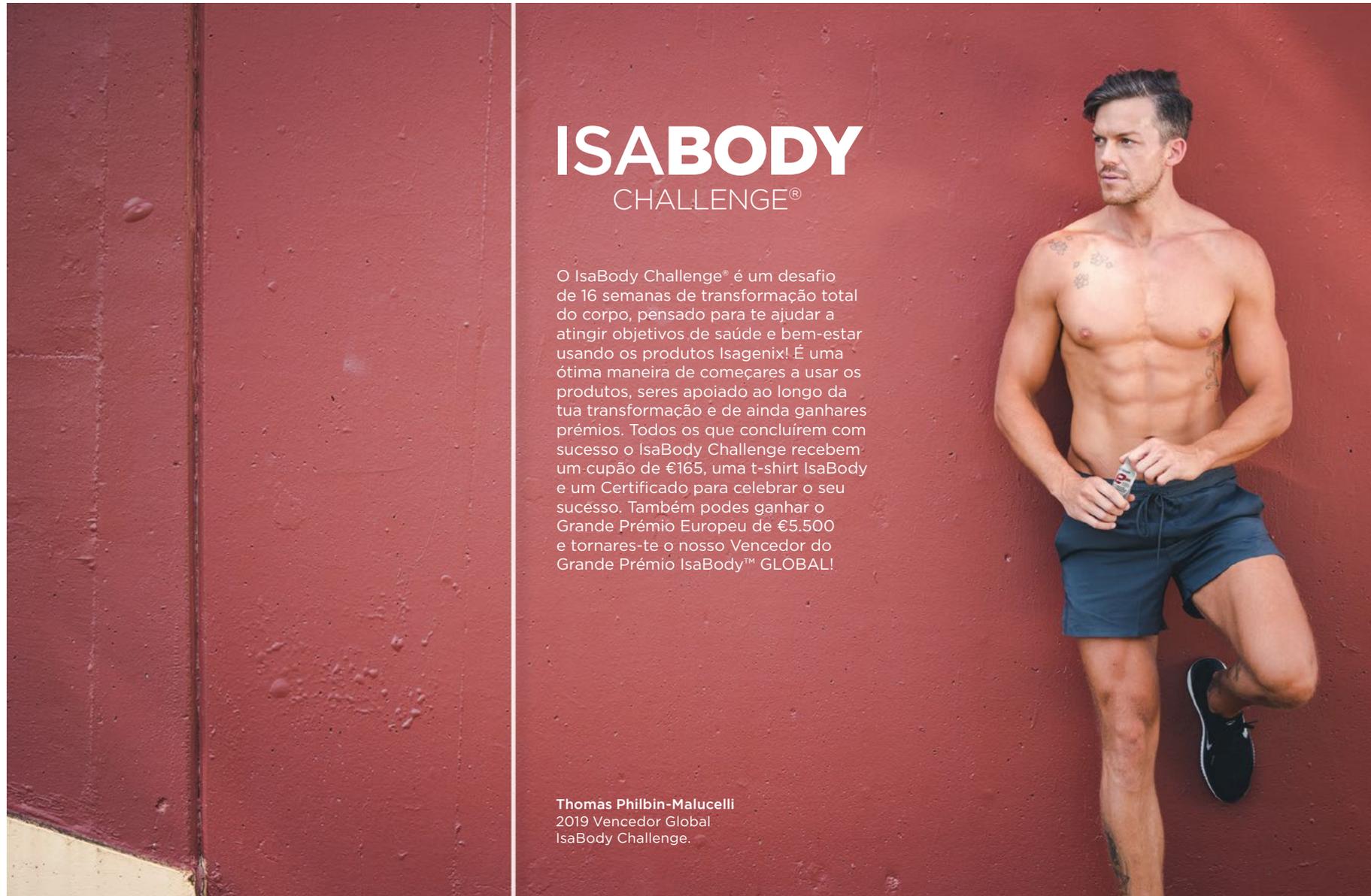
- Arroz integral.
- Quinoa, couscous, trigo integral e outros cereais.
- Batatas com pele, incluindo batata-doce.
- Massas integrais ou pão integral.
- Polenta.

LEGUMES

- Tenta comer uma variedade de vegetais de cores diferente ao longo da semana.
- Tenta comer o que está em época — isso ajudará a manter os custos baixos, e vai dar-te mais variedade
- Quando estiveres a cozinhar legumes, opta por métodos de cozinha saudáveis, como cozer, assar ou fritar com uma pequena quantidade de óleo.

INFORMED SPORT

Se és atleta de competição, sabemos o quão importante é que consumas apenas produtos que não tenham substâncias proibidas. A certificação Informed Sport é um programa conceituado e reconhecido em todo o mundo. Não te preocupes: AMPED™ Nitro e AMPED™ Post-Workout foram submetidos a testes rigorosos para fornecer o mais alto nível de garantia para atletas e têm o certificado Informed Sport. Os testes buscam uma ampla gama de substâncias proibidas pela Agência Mundial Antidoping, incluindo agentes anabolisantes, estimulantes, drogas de abuso e beta-2-agonistas. Para verificar se um produto é certificado pela Informed Sport, visita Informed-sport.com e digita o número do lote do produto na caixa de pesquisa de produtos certificados. Normalmente, os números encontram-se na etiqueta ou na parte inferior do produto.

A full-page advertisement for the IsaBody Challenge. On the right side, a muscular man with a well-defined physique is leaning against a textured red wall. He is shirtless, wearing dark blue athletic shorts and black sneakers. He has several tattoos on his chest and arms. The background is a solid, textured red wall. On the left side of the advertisement, the text "ISABODY CHALLENGE®" is written in a large, bold, white sans-serif font. Below this, a paragraph of text describes the challenge. At the bottom left of the advertisement, the name "Thomas Philbin-Malucelli" is written, followed by "2019 Vencedor Global IsaBody Challenge." in a smaller font.

ISABODY CHALLENGE®

O IsaBody Challenge® é um desafio de 16 semanas de transformação total do corpo, pensado para te ajudar a atingir objetivos de saúde e bem-estar usando os produtos Isagenix! É uma ótima maneira de começares a usar os produtos, seres apoiado ao longo da tua transformação e de ainda ganhares prémios. Todos os que concluírem com sucesso o IsaBody Challenge recebem um cupão de €165, uma t-shirt IsaBody e um Certificado para celebrar o seu sucesso. Também podes ganhar o Grande Prémio Europeu de €5.500 e tornares-te o nosso Vencedor do Grande Prémio IsaBody™ GLOBAL!

Thomas Philbin-Malucelli
2019 Vencedor Global
IsaBody Challenge.

PERGUNTAS FREQUENTES



Estou a começar agora a fazer exercício — têm alguma dica?

As três componentes essenciais da aptidão física são a força, a resistência e a flexibilidade; deves tentar incorporar as três na tua rotina. Podes escolher dar mais atenção a um deles, dependendo dos teus objetivos — por exemplo, gastar mais tempo com pesos do que com cardio. Há tantas maneiras diferentes de ser ativo, seja ao ar livre, no ginásio, em aulas de grupo ou em casa. O que quer que seja que te mantenha motivado é o ideal para ti!

Quanto tempo antes do meu treino devo tomar AMPED Nitro?

Recomendamos tomar AMPED Nitro 15-30 minutos antes do treino.

O AMPED Hydrate é só para quando estou a treinar?

Não! É importante que estejas hidratado durante todo o dia, por isso o AMPED Hydrate pode ser consumido a qualquer hora. AMPED Hydrate ajuda a reidratar, nutrir e energizar o teu corpo para tirares o máximo proveito de cada treino. Também fornece hidratos de carbono facilmente digeríveis que chegam aos músculos rapidamente.

Há uma altura específica em que devo tomar o AMPED Post-Workout?

Recomendamos tomar AMPED Post-Workout o mais tardar 30 minutos depois do treino.

Devo tomar IsaPro com o AMPED Post-Workout?

Podes tomar IsaPro e AMPED Post-Workout logo depois de terminares o treino, ou tomar IsaPro mais tarde como um snack pós-treino.

Devo substituir as minhas refeições por IsaLean Shake?

O IsaLean Shake pode servir muitos propósitos dependendo das tuas necessidades nutricionais e das tuas metas. Para alguns, IsaLean Shake pode ser uma refeição, para outros pode ser um snack ou uma base onde adicionam outros ingredientes para obter mais calorias, proteínas, hidratos de carbono, frutas ou vegetais.

O que posso adicionar ao meu IsaLean Shake?

O que quiseres! Podes juntar produtos como o IsaPro ou manteiga de amendoim para aumentar a quantidade de proteína, ou alimentos como bananas ou aveia para aumentar os hidratos de carbono. Também podes usar IsaLean Shake como base para o teu smoothie e adicionar esses outros ingredientes como toppings

O Sistema de Energia e Performance é adequado apenas para desportos específicos?

Estes produtos são fáceis de adaptar ao teu estilo de vida, independentemente do teu nível de fitness ou do tipo de treino que faças.



ISAGENIX®
THE ART OF WELLBEING.

 Europelsagenix

 Isagenix_Europe

