

WELKOM



Welkom bij Isagenix



Welkom bij Isagenix

Welkom bij Isagenix! We kunnen niet wachten tot je ontdekt waarom duizenden mensen Isagenix nu zien als een integraal onderdeel van hun dagelijkse welzijns-routine.

In deze welkomstgids vindt u tips van onze voedingsdeskundige over hoe u uw eerste dertig dagen kunt verslaan, advies over hoe u het meeste uit uw producten kunt halen en getuigenissen van mensen die hun leven met Isagenix hebben veranderd. We weten dat wanneer een levensstijl verandert, succes vaak gepaard gaat met een ondersteuningssysteem, en als dat is wat u zoekt, is onze gemeenschap onze grootste troef en we zullen er zijn om u bij alles te ondersteunen.

Dus, terwijl u deze welkomstgids doorneemt, bedenk dan wat u op lange termijn wilt bereiken, niet alleen op korte termijn - we zijn er om u voor beide te ondersteunen! Ja, die eerste vonk en misschien wat gewichtsverlies of spiergroei als dat is wat je zoekt, maar ook daarna. Wie wil zich tenslotte maar 30 dagen goed voelen? Uw reis naar levenslang welzijn begint hier!



Top 10 Tips

voor uw eerste 30 dagen

We vroegen onze voedingsdeskundige om haar beste tips om maximaal succes te hebben in je eerste 30 dagen ... dit is wat ze te zeggen had.

Rebecca Haresign • Isagenix-voedingsdeskundige



1. Neem je vooraf foto en metingen

Onthoud dat een weegschaal niet altijd de beste manier is om vooruitgang te meten! Foto's en metingen laten echt zien hoeveel je hebt bereikt en je zult jezelf over een paar weken dankbaar zijn, wanneer je vooruitgang ziet.



2. Doe mee aan de IsaBody Challenge®

Dit gaat over jou en je eigen persoonlijke vooruitgang en de IsaBody Challenge is een geweldig hulpmiddel om je verantwoordelijk te houden. Het is gratis om lid te worden en je krijgt de steun van onze IsaBody-gemeenschap, hebt gratis toegang tot een fitnessprogramma in onze IsaLife™ app* en je verdient een productcoupon ter waarde van € 165 alleen al voor het voltooien van de uitdaging!



3. Wees duidelijk over uw doelen

Iedereen heeft een ander doel - een ideaal gewicht of kledingmaat, een prestatiegericht doel, of gewoon om je elke dag op je best te voelen - dus het is belangrijk om te beslissen wat je wilt bereiken. Als je doel is om af te vallen, onthoud dan dat 0,5 - 1 kg (1-2 lb) per week een gezond gewichtsverlies is!



4. Gebruik de IsaLife™ app* om uw voortgang bij te houden.

Deze app wordt je beste nieuwe vriend! Het is een geweldige manier om uw gewicht en andere metingen bij te houden, maar u kunt ook al uw maaltijden en snacks (zowel Isagenix-producten als andere voedingsmiddelen) invoeren, zodat u alles kunt bijhouden!



5. Plan uw Detoxdagen

Als je ongerust bent om de hele dag door te gaan zonder je gewone maaltijden en snacks, ben je niet de enige. Duizenden mensen over de hele wereld hebben hetzelfde gevoeld, maar toen hebben ze het geprobeerd, vonden het geweldig en voegen nu Detoxdagen toe als onderdeel van hun welzijns-routine. Ga echter niet rechtstreeks naar een Detoxdag - we raden altijd eerst een paar Shake-dagen aan.



6. Verwijder verleidingen

Zorg ervoor dat u omringd bent door gezonde keuzes voor uw maaltijden, snacks en drankjes. Dingen zoals het opbergen van de koektrommel en het bijvullen van de fruitschaal zijn geweldige manieren om gezondere keuzes te maken zonder het te beseffen!



7. Vermijd dieet mentaliteit

Als het je doel is om af te vallen, is het gemakkelijk om de te denken dat minder het beste is en dat je jezelf moet uithongeren voor succes. Maar dat is niet zo! Volg onze tips op de volgende pagina om ervoor te zorgen dat uw maaltijden gezond en uitgebalanceerd zijn - het is veel gemakkelijker dan u denkt! Wie zei dat je niet van het leven kunt genieten en tegelijkertijd je gezondheid kunt verbeteren ?!



8. Verbied geen voedsel

Onthoud dat er niet zoiets bestaat als ongezond voedsel, alleen een ongezond dieet. Door je favoriete voedsel te verbannen, zul je er alleen meer naar hunkeren. Gebruik in plaats daarvan gewoon de IsaLife-app* om ervoor te zorgen dat je de hele week een gezond evenwicht hebt, zelfs met af en toe een traktatie!



9. Word actief!

Goede voeding en lichaamsbeweging gaan hand in hand - het is ook essentieel om u te helpen duurzame, levenslange gewoonten op te bouwen, zodat u zich elke dag goed voelt. Activiteit betekent niet dat je moet gaan hardlopen of naar een sportschool moet gaan - als dat niets voor jou is, bekijk dan andere activiteiten in jouw omgeving. Het kan van alles zijn, van yoga tot badminton of een wandelclub.



10. Geniet van de tijd met familie en vrienden

Onthoud dat dit een verandering van levensstijl is, geen dieet. Geniet, heb plezier met je dierbaren, maak herinneringen en zorg ervoor dat je de volgende dag weer op het goede spoor komt (stel het niet uit tot maandag!).

*IsaLife App beschikbaar in België, Ierland, Nederland, Spanje en de UK.

Hoe u uw bord kunt opbouwen

Als de media je in de war heeft gebracht over wat gezond is en wat niet, ben je niet de enige. Maar hier is wat begeleiding, zodat u zich zelfverzekerd kunt voelen, **wees gezond en geniet nog steeds van je favoriete eten!**

1. Voeg een bron van eiwitten toe

Gebruik gevogelte, linzen, eieren, witvis, vette vis zoals zalm of makreel, tofu, mager rundergehakt of vleesvervangers.

Een portie: Ongeveer de helft van je hand.

2. Wees niet bang voor koolhydraten!

Koolhydraten zijn essentieel in onze voeding, dus neem ze op in elke maaltijd en gebruik volkoren waar je kunt. Probeer aardappelen met schil, volkoren of zaadbrood, bruine of wilde rijst, volkoren pasta, quinoa, boekweit of parelgort. **Een portie: Ongeveer twee handenvol droge pasta, rijst of granen.**



Top tips

- Dit is een verandering van levensstijl, geen dieet, dus je kunt natuurlijk nog steeds je favoriete eten consumeren, maar houd er rekening mee hoe dat past bij je dag en week naast je andere maaltijden en snacks.
- Mix je maaltijden! Probeer niet elke dag dezelfde maaltijden te eten en vergeet niet dat je een hele reeks verschillende recepten kunt bereiden, zoals roerbak gerechten, zelfgemaakte curry's en andere familiefavorieten!
- Mag ik uit eten? Ja! Er zijn veel gezonde opties beschikbaar als je uit eten gaat, zodat je nog steeds kunt genieten van speciale gelegenheden met familie en vrienden - maar zorg ervoor dat het alle vakjes van een uitgebalanceerde maaltijd aanvinkt!

3. Vul op met groenten

Streef naar een verscheidenheid aan verschillende soorten en kleuren en vergeet niet dat ze vers, bevroren of ingeblikt kunnen zijn. **Een portie: Ongeveer 80 g, maar uw maaltijd kan meer dan één portie bevatten!**

Evenwichtige voeding
gemakkelijk gemaakt

Reinig en voed op
onze manier

De originele
elixier



De Isagenix Drie

De **gezondheid en welzijns-reis** van iedereen is uniek en met zoveel opties kan het verwarrend zijn om te weten waar men moet beginnen. Of je nu gemakkelijke voeding wilt, nieuwsgierig bent naar vasten, hulp nodig hebt bij het balanceren van je drukke leven, of alle drie, Isagenix is er om te helpen!

IsaLean™ Shake

Een voedzame, uitgebalanceerde maaltijd voor goede voeding, ongeacht wat uw doel ook is. Of je nu wilt afvallen, sterker wilt worden in de sportschool of gewoon gezond wilt blijven, IsaLean Shake is er voor jou.

Meer dan een half miljoen mensen over de hele wereld beginnen hun dag met IsaLean Shake.

Nourish for Life™

Een mix van vitamines en plantaardige ingrediënten om je energie te geven en je te ondersteunen tijdens je Detoxdagen (onze manier van intermitterend vasten). Bovendien gaan de voordelen van vasten veel verder dan alleen gewichtsverlies!

Intermitterend vasten is momenteel zo in trek, maar we plukken er al jaren de vruchten van!

Ionix Supreme®

We hebben enkele van de beste creaties van moeder natuur gecombineerd, elk gekozen vanwege hun rol bij het ondersteunen van fysieke en mentale prestaties - we noemen ze graag oude ingrediënten om je moderne leven te ondersteunen.

Heb je geteld hoeveel plantaardige ingrediënten er in Ionix Supreme zitten?



Deze producten vormen de **kern van elk Isagenix-systeem** - of u nu wilt afvallen, gezond wilt blijven of uw atletische prestaties wilt verbeteren, deze drie producten worden uw beste nieuwe vrienden!



ISABODY CHALLENGE®

De IsaBody Challenge is een middel om je leven te transformeren!

Honderdduizenden mensen over de hele wereld hebben hun leven getransformeerd door het gebruik van Isagenix-producten tijdens de 16 weken durende IsaBody Challenge, om hun gezondheids- en fitnessdoelen te bereiken!



“Nu kan ik eerlijk zeggen dat ik me gezonder voel dan in enig ander punt in mijn leven! Als voormalig golfprofessional ondersteunt dit systeem me compleet, want hoe druk het leven ook is, ik kan geweldige voeding krijgen zonder veel voorbereiding. Ik wil Isagenix en onze Isa Body-gemeenschap hartelijk bedanken, die me hebben geholpen verantwoording af te leggen tijdens al mijn IsaBody-uitdagingen.”

Danny Malcolm

Klant sinds 2014
Voltooide uitdagingen: 4
Favoriete producten:
• IsaLean Shake
• Greens



Registreer via het Back Office of de IsaLife App*. De app helpt je om je BV en voortgang in realtime te volgen, je eerdere uitdagingen te bekijken en je favoriete producten te bestellen, en je hebt toegang tot het IsaBody Fitness-programma met elke maand nieuwe oefeningen!



1
Download de IsaLife-app vanuit uw app store



2
Log in met dezelfde gegevens als uw backoffice



3
Selecteer IsaBody Challenge



4
Voer uw gewicht en lengte in en maak vervolgens uw foto's



5
Nu ben je klaar om aan je uitdaging te beginnen



Hebben we de PRIJZEN genoemd!?

Iedereen die de Challenge voltooit, wordt beloond voor zijn harde werk en inzet en ontvangt een productcoupon van € 165, een IsaBody-t-shirt en een Achievement-certificaat! U kunt ook kans maken op het winnen van € 1.100 en Isagenix-evenement ticket als u finalist wordt, en u kunt de **hoofdprijs winnaar worden en een enorm bedrag van € 5.500 ontvangen!**

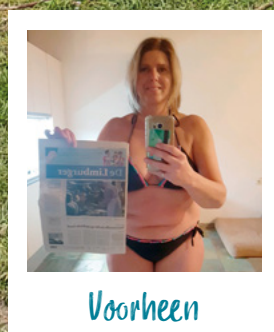
*IsaLife App beschikbaar in België, Ierland, Nederland, Spanje en de UK.

Een dag in het leven van **Susanne Thijssen**

Susan deed mee aan de **IsaBody Challenge** met als doel om af te vallen, meer energie te hebben en haar gezondheid terug te krijgen! In haar eerste uitdaging verloor ze 20 kg door een combinatie van Shake dagen en vier Detox dagen per maand. In haar tweede uitdaging is ze ook begonnen met het opnemen van lichaamsbeweging in het plan (wat we graag zien!) En ze traint nu 5 keer per week en voelt zich beter dan ooit! Hier is een voorbeeld van een typische dag voor gewichtsverlies.

“Voordat ik met Isagenix begon, had ik elk dieet onder de zon geprobeerd en was ik sceptisch over het feit dat Isagenix gewoon weer een ‘dieet’ was, maar 16 weken later is het nu mijn langdurige gezondheidsoplossing! Ik voel me fitter, energiever, mijn slaap is drastisch verbeterd en ik heb eindelijk zelfvertrouwen.t.”

Klant sinds 2019
Voltooide uitdagingen: 2



EEN TYPISCHE SHAKE-DAG

Ontbijt

30ml Ionix Supreme, 1 Thermo GX capsule en IsaLean Shake.

Ochtend snack

Of ½ IsaLean Bar of Isagenix Greens en e-Shott.

Voor de training

AMPED Nitro.

Training

Personal trainer sessie.

Na de training

AMPED Post-Workout en 1 schep IsaPro.

Lunch

IsaLean Shake en 1 Thermo GX-capsule.

Middag snack

Kom met magere yoghurt en fruit.

Avondeten

Een gezond uitgebalanceerd bord met eiwitten, koolhydraten en groenten.

Snack

1-2 IsaDelight.

Voor het slapengaan

1 lepel IsaPro met 1 lepel Isagenix Greens en 1 IsaMove Capsule.



IsaLean™ Shake

Echt eten, perfect geportioneerd en binnen enkele seconden klaar

IsaLean Shake is een gezonde, natuurlijke en uitgebalanceerde maaltijd. We hebben het giswerk uit gezond eten gehaald en de perfecte mix gemaakt dat alles van een gezonde maaltijd bevat en binnen enkele seconden klaar is!

Welke voedingsstoffen zitten in je IsaLean Shake?

Hier zijn enkele van de voedingsstoffen die je in je IsaLean Shake vindt:



24 g proteïne
Komt veel voor in kip



24 g koolhydraten
Komt veel voor in bruine rijst



8 g vezels
Komt veel voor in haver



0,5 mg vitamine B6
Komt veel voor in eieren



1 µg vitamine B12
Komt veel voor in kaas



70 µg foliumzuur
Komt veel voor in broccoli



500 mg kalium
Komt veel voor in bananen



160 mg magnesium
Komt veel voor in paranoten



3,5 mg zink
Komt veel voor in pompoenpitten



45 µg jodium
Komt veel voor in melk



2,5 µg vitamine D
Komt veel voor in zalm



24 mg vitamine C
Komt veel voor in rode paprika's



325 mg calcium
Komt veel voor in yoghurt



5 mg ijzer
Komt veel voor in bruine bonen

Hoe te gebruiken

Gemakkelijk aanpasbaar, afhankelijk van uw **doelen**:



Gewichtsverlies

Je vervangt twee van je maaltijden per dag door IsaLean Shake en consumeer een gezonde, uitgebalanceerde maaltijd en snacks indien nodig gedurende de dag. Dit zal helpen om je totale calorieën te beperken en tegelijkertijd ervoor te zorgen dat je alle essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt die je elke dag nodig hebt.

Blijf gezond

IsaLean Shake is de perfecte oplossing voor een ontbijt onderweg, om je te redden van de broodjeszaak tijdens de lunch, of als een gezonder alternatief voor een kant-en-klaarmaaltijd op drukke avonden. Afhankelijk van je doelen, neem je een of twee shakes per dag, evenals je gezonde maaltijden en snacks.

Prestatie verbeteren

Als je super actief bent, vind je misschien dat IsaLean Shake ideaal is als snack na de training, of de perfecte basis is om je maaltijd op te bouwen. Je kunt IsaPro toevoegen voor extra eiwitten, haver, fruit, notenboter ... wees creatief en geef je lichaam de energie die het nodig heeft!

In elke portie vind je

- ✓ 24 g niet-gedenatureerde wei en melkeiwitten - we hebben allemaal eiwitten nodig in onze voeding om alle soorten lichaamsweefsel op te bouwen en te behouden, niet alleen om spieren op te bouwen.
- ✓ 8 g vezels om je vol te houden en je spijsverteringssysteem gezond te houden.
- ✓ Verpakt in slechts 240 calorieën!
- ✓ 6 g gezonde vetten - levert essentiële vetzuren die we nodig hebben voor veel verschillende processen in het lichaam.
- ✓ 23 verschillende vitamines en mineralen - ze hebben honderden rollen om ons lichaam gezond te houden.



Plantaardig

We hebben ook een plantaardig alternatief

zodat u van dezelfde voordelen kunt genieten, alleen zonder zuivel! Onze plantaardige shakes gebruiken bruine volkoren rijst en erwten proteïne. Het aminozuurprofiel is vergelijkbaar met dat van dierlijke eiwitbronnen, dus het is een geweldig alternatief voor iedereen die geen zuivel kan consumeren of gewoon geniet van het volgen van een plantaardig dieet. We hebben ook een mix van 11 verschillende soorten fruit en groenten toegevoegd, zoals acai, boerenkool en granaatappel, voor de allerbelangrijkste vitamines en mineralen.

Voeden. Balanceren. Revitaliseren.

Nourish for Life zit boordevol voedende plantaardige ingrediënten om het natuurlijke ontgiftingsproces van uw lichaam te ondersteunen en is een belangrijk kenmerk dat Detoxdagen onderscheidt van gewoon vasten.

Wat is een Detoxdag?

Detoxdagen zijn onze versie van periodiek vasten. Intermitterend vasten is niet alleen bedoeld om af te vallen! Het kan ook uw algehele gezondheid en welzijn ten goede komen, en we hebben een eenvoudigere manier bedacht om vasten onderdeel van uw routine te maken! Je drinkt Nourish for Life vier keer per dag om energie en focus te behouden. Kies dan uit verschillende lekkere snack opties om je te helpen. En vergeet niet om altijd veel water te drinken. Heeft iemand chocolade gezegd? Dat is juist! Je kunt zelfs je zoetkauw bevredigen op een Detoxdag... zolang het maar een IsaDelight™ is!

- ✓ Voedende B-vitamines helpen om vermoeidheid te verminderen.*
- ✓ Biologisch actieve plantaardige ingrediënten, zoals ashwagandha, aloë vera blad, Siberische ginseng wortel, pepermuntblad en meer.
- ✓ Drink vier keer per dag tijdens je Detoxdag om energie en focus te behouden.
- ✓ Kan ook als onderdeel van de dagelijkse routine worden gebruikt, ofwel op zichzelf, over ijs of gemengd met koud of warm water.

*B-vitamines [B6, B12 en niacine (B3)] dragen bij aan het verminderen van vermoeidheid.



Is Nourish for Life alleen voor Detoxdagen?

Nee! Je kunt elke dag profiteren van de voordelen van Nourish for Life - we noemen dit 'Everyday Cleansing'. Als vasten niets voor jou is, dan is dit het perfecte alternatief! Neem gewoon een portie Nourish for Life van (59 ml / 1 lepel gemengd met 60-120 ml water) ofwel's ochtends vroeg of's avonds voor het slapengaan.

Hoeveel Detoxdagen kan ik per maand doen?

U kunt per maand maximaal vier Detoxdagen opnemen en het is aan u hoe dit eruitziet. U kunt vier afzonderlijke Detoxdagen (bijv. Een keer per week) nemen of twee dubbele Detoxdagen achter elkaar, twee keer per maand.

Oude ingrediënten om je moderne leven te ondersteunen



Ionix Supreme is als het antwoord van moeder natuur op welzijn. Het is een versterkte tonic die vol zit met plantaardige ingrediënten die zijn ontworpen om je te helpen de uitdagingen van het dagelijks leven aan te gaan.

Onderzoekers hebben ontdekt dat een groep planten, wanneer het dagelijks wordt geconsumeerd, kan helpen de lichaamsfuncties onder stress te normaliseren, onze prestaties te verbeteren en vermoeidheid te verminderen. Neem even de tijd om je voor te stellen hoe dat zou kunnen voelen ... We hebben deze plantaardige ingrediënten gecombineerd om je Ionix Supreme te brengen!

- ✓ Een zorgvuldig geselecteerde mix van goed bestudeerde maar unieke plantaardige ingrediënten, zoals eleuthero, schisandra, wolfberry en meer.
- ✓ Deze ingrediënten worden al eeuwenlang door oude stammen gebruikt ter preventie en om prestaties te verbeteren.
- ✓ Opnemen als onderdeel van de dagelijkse routine, ofwel op zichzelf, over ijs of gemengd, met koud of warm water.



Wolfberry



Amla



Eleuthero wortel



Schisandra



Bacopa



Rode ginseng wortel



Naast onze kernproducten vindt u hier een selectie van onze andere producten om u te helpen op uw **gezondheids- en welzijnsreis...**

IsaDelight™
Schuldvrije chocolaatjes met goede ingrediënten

Individueel verpakte chocolaatjes die groene thee, aminozuren, antioxidanten en B-vitamines bevatten.

- Slechts 60 calorieën per chocolaatje.
- Meer dan alleen chocolade, met de toegevoegde voordelen van groene thee, aminozuren en B-vitamines om je onbedwingbare trek te beteugelen.
- Perfect als een snack tussen de maaltijden door, een zoete traktatie na je maaltijd, en je kunt IsaDelights zelfs op Detoxdagen nuttigen.



Isagenix Greens™
Een eenvoudige manier om een mix van groene groenten aan je dag toe te voegen

Een mix van groene groenten, zodat je elke dag zonder poespas meer goeds in je dieet kunt krijgen.

- Een mix van spinazie, boerenkool, spirulina, broccoli, chlorella en meer, allemaal verpakt in een klein schepje.
- Kan worden gemengd met water, IsaLean Shake of voeg toe toegevoegd aan yoghurt, pesto of zelfgemaakte dressings.
- Geschikt voor het hele gezin (4+ jaar).

Whey Thins™ & Harvest Thins™
Een heerlijk gezond alternatief voor hartig snacken

Whey Thins en Harvest Thins kunnen u helpen uw honger te stillen terwijl u toch op het goede spoor blijft met uw doelen.

- Een alternatief voor chips die net zo lekker smaken - en ze zijn ook nog gezond!
- Tussen 10-11 g eiwit per zak.
- Een hartige optie voor een Detoxdag.



Isagenix Snacks™
Perfect in combinatie met een Detoxdag

Isagenix Snacks bieden specifieke voedingsstoffen om u te ondersteunen tijdens uw Detoxdagen.

- Met slechts 15 calorieën per wafel helpen deze voedzame hapklare snacks het hunkeren te verminderen en je tevreden te houden.
- Het chroom in deze kleine wafels kan helpen om je bloedsuikerspiegel op peil te houden tijdens het vasten, zodat jij je dag kunt voortzetten zonder problemen.*
- Kies uit wei of plantaardige opties.

**Chroom draagt bij tot een normaal metabolisme van macronutriënten en tot het behoud van normale bloedsuikerspiegels.*

IsaMove™
Natuurlijke ondersteuning voor je lichaam

IsaMove biedt de juiste voedingsstoffen om de natuurlijke processen van je lichaam te ondersteunen die hard werken terwijl je slaapt.

- Bevat een mix van psylliumvezels, hysop en pepermunt, die al eeuwenlang worden gebruikt om het spijsverteringssysteem te kalmeren.
- Biedt u een bron van magnesium.
- Neem elke avond 1-2 capsules voor het slapengaan.



Thermo GX™
Helpt uw lichaam de energie te gebruiken in het voedsel dat u eet

Thermo GX is een supplement dat is ontworpen om bij uw maaltijd in te nemen, om het metabolisme en de energieproductie van uw lichaam te ondersteunen.

- Biedt een bron van niacine en chroom om de stofwisseling te ondersteunen.*
- Bevat een mix van groene thee-extract, appelazijn, cayennepeper en cacaozaad.
- Best geconsumeerd naast uw maaltijden.

**Bevat niacine en chroom. Niacine draagt bij tot een normaal energieleverende metabolisme. Chroom draagt bij tot een normaal metabolisme van macronutriënten.*

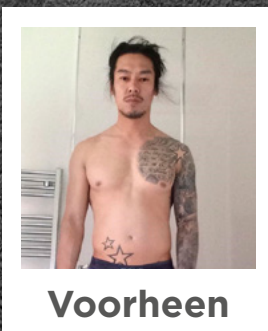
EEN DAG IN HET LEVEN VAN PAKKEN YUNG

Pakken is een bruine band in het Braziliaanse Jujitsu, een stuntman, een Support Worker. Bovendien is hij ook een trotse vader van 3 mooie jongens.

Te midden van alles wat hij doet, heeft Pakken ook een enorme transformatie ondergaan door de IsaBody Challenge met Isagenix-producten! Hier is een voorbeeld van hoe een typische dag eruit zou zien in zijn energie- en prestatieplan.

“De resultaten zijn verbluffend! Al heel vroeg merkte ik dat mijn energieniveaus omhoog gingen. Niet alleen heeft Isagenix me geholpen om in de beste vorm van mijn leven te zijn, maar ik heb ook een geweldige gemeenschap van positieve, ondersteunende mensen gekregen!”

Klant sinds 2019
Voltooide uitdagingen: 1



Voorheen

EEN TYPISCHE TRAININGSDAG

Als eerste

30ml Ionix Supreme, 59ml Nourish for Life, kopje koffie en 1 Thermo GX.

Ontbijt

Een kom eiwit smoothie, met 3 maatschepjes Vanilla IsaLean Shake, een schepje Isagenix Greens, 50g haver, handvol ijs en water of amandelmelk (400-500ml) royaal besprenkeld met granola.

Lunch

Pasta salade met kip of zalm.

Voor de training

AMPED Nitro.

2 uur durende training

Brazilian Jiu Jitsu oefening, techniek en sparren.

Intra training

AMPED Hydrate.

1 uur rust tussendoortje

IsaLean Bar of 3 rijstkoekjes met een stuk fruit en 2 IsaDelight.

Voor de training

e-Shot.

1 uur training

Gewichtstraining / kracht- en conditietraining.

Na de training

AMPED Post-Workout en 3 maatschepjes IsaLean Shake + 2 el pindakaas.

Avondeten

Een uitgebalanceerd bord met 1/3 proteïne, 1/3 groenten en 1/3 koolhydraten. Dit kan zalm, kip of biefstuk zijn met verschillende kleuren groenten en koolhydraten zoals rijst, bulgur of couscous.

Snack na het avondeten

Een kom eiwit smoothie, met 2 maatschepjes Vanilla IsaLean Shake, een maatschepje Vanilla Isa Pro met een schepje Isagenix Greens, 50 g haver, handvol ijs met water of amandelmelk (400-500 ml) en royaal besprenkeld met granola.

Voor het slapengaan

59ml Nourish for Life, 2 capsules IsaMove, 30ml Ionix supreme.

Onze **prestatieproducten** zijn niet alleen voor de elite. De juiste combinatie en timing van deze producten kan een aanzienlijk verschil maken voor uw resultaten in en buiten de sportschool.



AMPED™ Nitro

Zwaarder, langer, intensiever

Trainingssessies zijn zwaar genoeg, daarom hebben we AMPED Nitro, uw nieuwe pre-workout-oplossing ontwikkeld om energie, kracht en focus te geven, zodat u harder kunt pushen, beter kunt trainen en verder kunt gaan in uw training ...

- Een mix van gerichte ingrediënten zoals: arginine, creatine, beta-alanine, cafeïne en meer.
- Geschikt voor alle niveaus - of je nu net begint of een topsporter bent.
- Consumeer 15-30 minuten voor de training.



AMPED™



AMPED™ Post-Workout

Beter, sneller herstel na de training

Je trainingsschema bijhouden is veel gemakkelijker als je snel herstelt na een training. Daarom hebben we AMPED™ Post-Workout gemaakt!

- Gerichte ingrediënten zoals: zure kers, curcumine, astaxanthine en collageen, helpen om het spierherstel te stimuleren en verlicht bewegingsgerelateerde pijn na een zware training.
- Meng met water of voeg toe aan je IsaPro of IsaLean Shake.
- Probeer binnen 30 minuten na je trainingssessie te consumeren.



AMPED™ Hydrate

Optimale hydratatie voor topprestaties

AMPED Hydrate is een verfrissende en hydraterende drank om de hele dag je dorst te lessen.

- Als je zweet verlies je meer dan alleen water, dus als het gaat om opnieuw hydrateren, hebben we meer nodig dan alleen water!
- Een mix van elektrolyten, B-vitamines en vitamine C voor hydratatie in de sportschool of onderweg.
- Slechts 35 calorieën per portie.



AMPED™ Nitro en AMPED™ Post-Workout dragen het Informed Sport-certificaat, dat screent op meer dan 160 verboden stoffen in de sport.

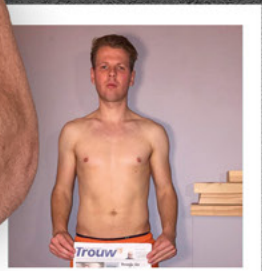
- Erkend door de Wereldantidopingagentschap.
- Strengere testen van ingrediënten en afgewerkte producten.
- Elke batch getest.
- Niet besmet met verboden stoffen.
- Gecertificeerde producten veilig voor atleten.



“Het starten van de IsaBody Challenge leek een kleine beslissing, maar het bleek levensveranderend. Voor de uitdaging, was ik de Willem die ik in de spiegel zag niet meer. Ik was ongelukkig, ik was altijd moe en één keer per maand naar de sportschool gaan was een push. Maar toen ontmoette ik iemand die Isagenix gebruikte en die vol energie was en ik dacht, dat wil ik ook, dus nam ik de sprong en meldde me aan voor de IsaBody Challenge! Nu heb ik meer zelfvertrouwen, energie, Isa-vrienden, een lichaam waar ik trots op ben en nu voel ik me weer gelukkig! Ik ben de persoon geworden die ik wil zijn!”

Willem Lange

Klant sinds 2018
Voltooid uitdagingen: 3



Voorheen

Naast ons **AMPED** -assortiment, vindt u hier een selectie van onze andere producten om u te helpen uw prestatiedoelen te bereiken...

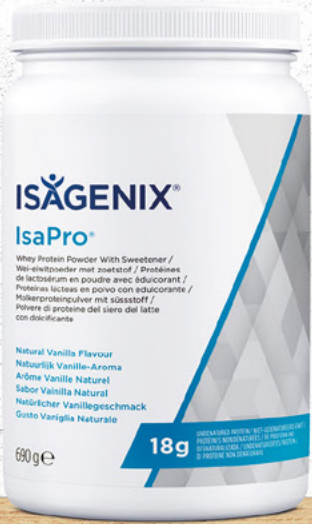


e-Shot™

De natuurlijke oppepper

e-Shot is niet jouw typische energiedrank. De mix van natuurlijke ingrediënten maakt het een gezond alternatief voor calorierijke, overmatig cafeïne houdende, kunstmatig gezoete energiedrankjes.

- Een mix van zorgvuldig geselecteerde botanische producten zoals Siberische ginseng, schisandra, meidoorn en meer.
- In combinatie met 80 mg plantaardige cafeïne uit groene thee en yerba mate.
- Jump start je dag, vecht tegen een middagdip, of gebruik e-Shot op Detoxdagen voor meer energie.



IsaPro®

Het ultieme spieropbouwende eiwit*

Een gemakkelijke manier om extra eiwit te krijgen dat je nodig hebt, of je nu thuis of onderweg bent, of na een training.

- 18 g niet-gedenatureerd wei-eiwit per schep.
- Wei-eiwit bevat van nature aminozuren met vertakte ketens zoals isoleucine, leucine en valine.
- Meng met water, voeg toe aan je IsaLean Shake, of te gebruiken in combinatie met andere recepten zoals: ontbijtgranen, pannenkoeken of smoothies.

**Eiwit draagt bij aan de groei en het behoud van spiermassa.*



IsaLean™ Bar

Een snack vol proteïnen om je zoetekauw tevreden te stellen

IsaLean Bar is de ideale snack, gemaakt van gezonde ingrediënten met voldoende eiwitten en vezels om je op de been te houden tot je volgende maaltijd.

- 18 g proteïne en 2-6 g vezels in elke reep - de perfecte combinatie om je vol te houden tussen de maaltijden door.
- Een handige eiwit boost voor na je training.
- Eet een halve of een hele reep.



“ Ik wil zowel mijn lichaam als geest gezond houden wanneer ik in de 40 ben en ik kies ervoor om dit door middel van CrossFit oefeningen te doen, elke ochtend om 6.30 uur. Mijn dag begint met AMPED Nitro om me energie te geven voor mijn training, wat me helpt om mijn niveau te verhogen en nieuwe doelen te bereiken. Ik heb altijd een IsaLean shake met een schepje IsaPro na de training, om voor het ontbijt een goede eiwitinname te krijgen. Naast mijn gezonde maaltijden heb ik ‘s middags nog een IsaLean Shake en deze extra voeding helpt echt bij mijn trainingen. Zonder dit kan ik me traag voelen, dus ik vertrouw op Isagenix voor mijn extra voeding gedurende de hele dag! ”

Elaine Ash
Klant sinds 2017
Voltooide uitdagingen: 7



ISAGENIX[®]
THE ART OF WELLBEING_™