

# WILLKOMMEN



Willkommen bei Isagenix



# Willkommen bei Isagenix

Endlich ist es soweit! Ab sofort steht auch Ihnen das weltweit gefragte Isagenix-Programm für Ihre tägliche Fitness-Routine zur Verfügung.

In dieser Willkommensbroschüre finden Sie hilfreiche Tipps unserer Ernährungsberater zu Ihren ersten 30 Tagen mit Isagenix-Produkten und deren optimaler Nutzung sowie Erfahrungsberichte von Menschen, die ihr Leben mit Isagenix erfolgreich verändert haben.

## Weil sich Ziele gemeinsam leichter erreichen lassen

Was immer Sie sich vorgenommen haben: Mit einem Team im Rücken kommen Sie schneller an Ihr Ziel. Deshalb ändern Sie Ihren Lebensstil bei Isagenix auch nicht allein, sondern unterstützt von einer Community motivierter Mitstreiter.

Entscheidend ist, was Sie kurzfristig für sich erreichen möchten und was langfristig. Unser Support ist Ihnen in beiden Fällen sicher! Profitieren Sie vom Teamspirit, der es Ihnen leichter macht, Gewicht zu verlieren, Muskeln aufzubauen oder sich einfach nur fit zu fühlen. Sind Sie bereit? Dann beginnt Ihre Reise zu lebenslangem Wohlbefinden genau hier und jetzt.



# Die Top 10

## für Ihre ersten 30 Tage

Hier erfahren Sie von unserer Ernährungsberaterin, wie Sie in den ersten 30 Tagen den größtmöglichen Erfolg erzielen. Ihre zehn Top-Tipps:

Rebecca Haresign • Isagenix Ernährungsberaterin



### 1. Fotografieren Sie sich vorher und protokollieren Sie Körpermaße + Gewicht

Denken Sie daran, dass eine Waage allein beim Erreichen Ihrer Ziele nicht unbedingt etwas über Ihren Fortschritt sagt. Erst mit Fotos und dokumentierten Messwerten sehen Sie wirklich, was Sie schon in wenigen Wochen erreicht haben.



### 2. Nehmen Sie an der IsaBody Challenge teil

Die IsaBody Challenge ist eine großartige Möglichkeit, um Ihrer Selbstdisziplin durch Teamunterstützung auf die Sprünge zu helfen: Mit einer Teilnahme erwerben Sie Ihre kostenlose Eintrittskarte in die IsaBody-Community. Über unsere IsaLife™-App\* haben Sie dabei Zugriff auf ein kostenloses Fitnessprogramm. Außerdem erhalten Sie bei Zielerreichung einen Produktcoupon im Wert von 165 €!



### 3. Definieren Sie Ihre Ziele

Jeder hat ein anderes Ziel: das persönliche Idealgewicht oder eine bestimmte Kleidergröße, ein Leistungsziel oder einfach nur tägliche Fitness. Legen Sie klar für sich fest, was Sie erreichen wollen. Wenn Sie abnehmen möchten, denken Sie daran, dass ein gesunder Gewichtsverlust zwischen 0,5 und 1 kg pro Woche liegt!



### 4. Nutzen Sie die IsaLife™-App\*, um Ihre Fortschritte zu sehen

Diese App wird Ihr unentbehrlicher Begleiter! Sie ist Ihre Motivationshilfe, mit der Sie Ihr Gewicht und andere Werte im Auge behalten. Sie können mit ihr aber auch Ihre Mahlzeiten und Snacks (Isagenix-Produkte sowie andere Lebensmittel) planen und steuern.



### 5. Planen Sie Ihre Reinigungstage [Cleanse Days]

Sie tun sich mit der Vorstellung schwer, ohne Ihre gewohnten Mahlzeiten und Snacks über den Tag kommen zu müssen? Dann sind Sie nicht allein. Tausende Menschen auf der ganzen Welt haben zunächst genauso gedacht. Aber dann haben sie es ausprobiert, es als Teil ihrer Fitness-Routine schätzen gelernt und planen mittlerweile regelmäßig ihre Reinigungstage ein. Unsere Empfehlung: Legen Sie vor einem Reinigungstag zunächst einige Shake-Tage ein.



### 6. Umgehen Sie Versuchungen

Idealerweise haben Sie durchgängig Zugriff auf eine gesunde Auswahl an Mahlzeiten, Snacks und Getränken. Bringen Sie Verlockungen wie Keksdosen am besten außer Reichweite und füllen Sie stattdessen die Obstschale auf. So greifen Sie fast unmerklich zur gesünderen Alternative.



### 7. Vermeiden Sie Diätmoralität

Wer hat gesagt, dass man nicht gleichzeitig seine Gesundheit verbessern und das Leben genießen kann? Tatsache ist, dass sich beides nicht ausschließt. Befolgen Sie einfach unsere Tipps auf den nächsten Seiten und erleben Sie selbst, dass Sie nicht hungrig müssen, um erfolgreich abzunehmen. Gesunde und ausgewogene Mahlzeiten machen die Gewichtsabnahme viel leichter als Sie denken.



### 8. Erlauben Sie sich Freiheiten beim Essen

Es gibt kein ungesundes Essen, nur eine ungesunde Ernährung. Wenn Sie sich Ihre Lieblingsspeisen verbieten, lehrt die Erfahrung, dass Sie nur noch mehr danach verlangen. Machen Sie sich deshalb die IsaLife™-App\* zunutze, die Ihnen über die Woche hinweg dabei hilft, gelegentliche Heißhungerattacken in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.



### 9. Werden Sie aktiv

Gesunde Ernährung und körperliche Aktivität gehen Hand in Hand. Hier liegt der Schlüssel, um nachhaltig Gewohnheiten zu etablieren, mit denen Sie sich lebenslang wohlfühlen. Aktivität bedeutet nicht zwingend, dass Sie mit dem Laufen beginnen oder ein Fitnessstudio aufsuchen müssen. Schauen Sie sich nach einer Aktivität in Ihrer Nähe um, die Ihnen entspricht. Ob Yoga, Badminton oder ein örtlicher Wanderverein - lassen Sie sich von dem abwechslungsreichen Angebot inspirieren.



### 10. Genießen Sie Zeit mit Familie und Freunden

Machen Sie sich zu guter Letzt bewusst, dass Sie einen veränderten Lebensstil anstreben und keine qualvolle Diät. Genießen Sie das Leben, haben Sie Spaß mit Ihren Lieben und teilen Sie schöne Erlebnisse. Solange Sie sicherstellen, dass Sie am nächsten Tag wieder auf dem richtigen Weg sind (verschieben Sie es nicht bis Montag!), unterstützt Sie die Lebensfreude beim Erreichen Ihrer Ziele.

# So stellen Sie Ihr Menü zusammen

Lassen Sie sich beim Thema Essen nicht beirren, was gesund ist und was nicht. Hier ist ein kleiner Vorgeschmack, **wie Sie fit bleiben und trotzdem Ihre Lieblingsspeisen genießen können!**

## 1. Fügen Sie eine Proteinquelle hinzu

Sie haben die Wahl zwischen Geflügel, Linsen, Eiern, Weißfisch, fettreichem Fisch wie Lachs oder Makrele, Tofu, magerem Rinderhackfleisch oder Fleischersatz. **Eine Portion: Etwa halb so groß wie Ihre Hand.**



## 2. Keine Angst vor Kohlenhydraten!

Kohlenhydrate sind für unsere Ernährung unverzichtbar. Bauen Sie deshalb einige in jede Mahlzeit ein und verwenden Sie Vollkornprodukte, wo Sie können. Probieren Sie Pellkartoffeln, Vollkornbrot oder Körnerbrot, braunen oder wilden Reis, Vollkornnudeln, Quinoa, Buchweizen oder Graupen. **Eine Portion: etwa zwei Handvoll trockene Nudeln, Reis oder Graupen.**

# Essen Sie sich fit!

- Immer daran denken: Sie ändern Ihren Lebensstil, Sie machen keine Diät! Genießen Sie deshalb weiterhin Ihre Lieblingsspeisen, solange Sie über den Tag und die Woche in einem ausgewogenen Verhältnis zu Ihren anderen Mahlzeiten und Snacks stehen.
- Kombinieren Sie Ihre Mahlzeiten! Versuchen Sie, Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bringen und denken Sie daran, dass Sie eine Vielzahl an Rezepten wie Pfannengerichte, hausgemachte Currys und andere Familienfavoriten zubereiten können.
- Kann ich auch auswärts essen? Ja! Wenn Sie ins Restaurant gehen, stehen Ihnen viele gesunde Optionen zur Verfügung. Feiern Sie weiter mit Familie und Freunden besondere Anlässe. Stellen Sie nur sicher, dass alle Kriterien einer ausgewogenen Mahlzeit erfüllt sind.

## 3. Mit Gemüse ergänzen

Je mehr Abwechslung und Farben, desto besser. Ganz gleich ob frisch, gefroren oder aus der Konserven. Hauptsache Vielfalt! **Eine Portion: etwa 80 g - Ihre Mahlzeit darf aber ruhig aus mehr als einer Portion bestehen!**



## Die Isagenix Top-3

Jeder geht auf seine eigene **Gesundheits- und Wellnessreise**. Dabei sind die Möglichkeiten so vielfältig, dass die Wahl schwerfallen kann, wo man anfangen soll. Egal, ob Sie sich eine ausgewogene Ernährung wünschen, neugierig auf Fasten sind, Hilfe benötigen, um Ihr Leben zu entschleunigen, oder alles gleichzeitig: Isagenix unterstützt Sie dabei!

### IsaLean™ Shake

Damit liegen Sie immer richtig, wenn Ihnen eine nahrhafte und ausgewogene Mahlzeit wichtig ist. Welches Ziel Ihnen auch vorschwebt, mit dem IsaLean™ Shake können Sie bequem abnehmen, Ihr Workout im Fitnessstudio unterstützen oder einfach nur für eine gesunde Ernährung sorgen.

**Mehr als eine halbe Million Menschen auf der ganzen Welt beginnen ihren Tag mit IsaLean™ Shake.**



### Nourish for Life™

Eine Mischung aus Vitaminen und Pflanzenstoffen, die Ihnen Energie gibt und Sie an Ihren Reinigungstagen stärkt (die Isagenix-Art des Intervallfastens). Mehr noch: Die Vorteile dieses Fastens gehen weit über einen Gewichtsverlust hinaus!

**Intervallfasten liegt im Trend, den Isagenix schon lange vorher bedient hat.**



Diese Top-3 Produkte sind das **Herzstück eines jeden Isagenix-Programms und werden Ihre Lieblingsbegleiter**: Beim Abnehmen, beim Gesundbleiben oder beim Verbessern Ihrer sportlichen Leistungen.

### Ionix Supreme®

Um Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit optimal zu unterstützen, haben wir die besten Schöpfungen aus Mutter Natur vereint. Wir nennen sie gerne „altbewährte Zutaten für ein modernes Leben“.

**Haben Sie mal gezählt, wie viele pflanzliche Wirkstoffe in Ionix Supreme enthalten sind?**



## ISABODY CHALLENGE®

# Die IsaBody Challenge ist Ihr Mittel der Wahl, **für ein besseres Leben!**

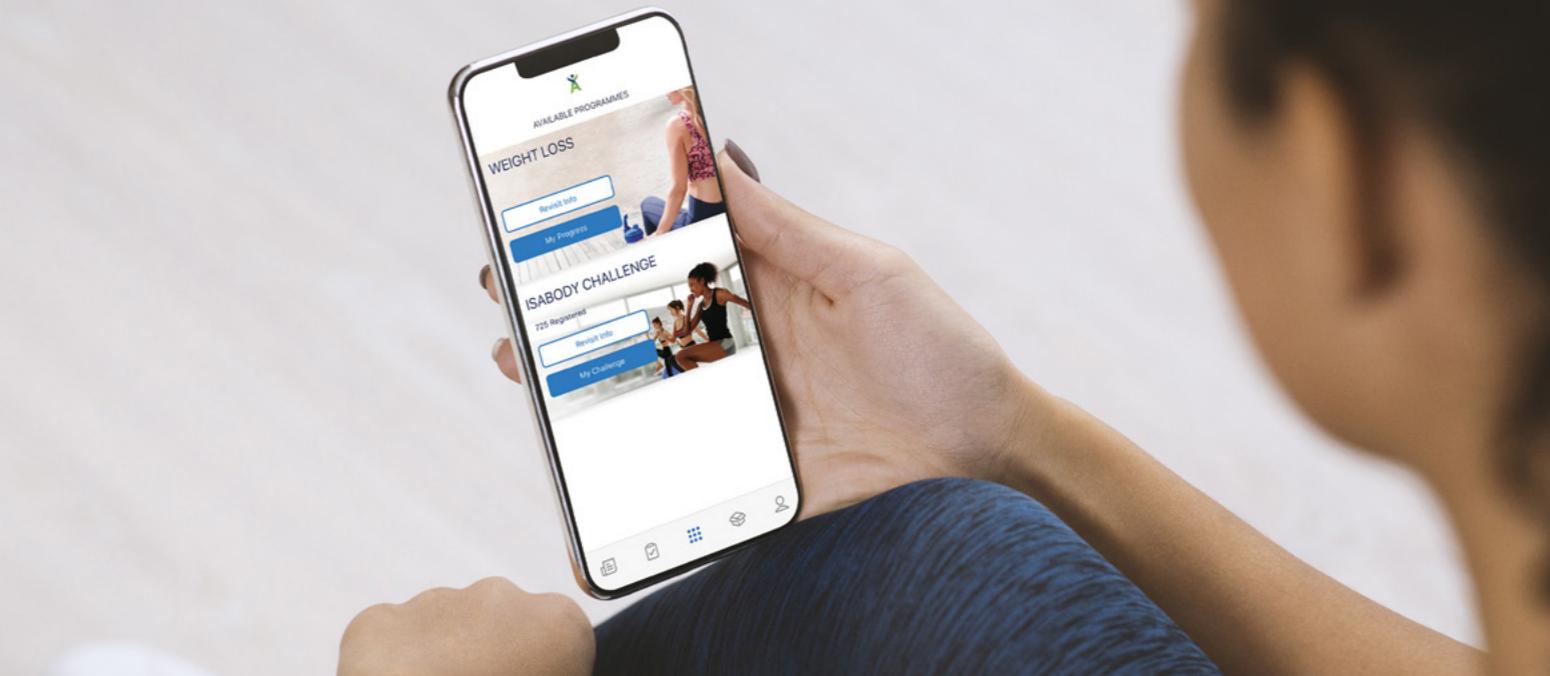
Hunderttausende Menschen auf der ganzen Welt haben mit der 16-wöchigen IsaBody Challenge ihr Leben mit Isagenix Produkten transformiert und ihre Gesundheits- und Fitnessziele erreicht.



„Jetzt kann ich voller Überzeugung sagen, dass ich mich gesünder fühle als je zuvor! Als ehemaliger Golfprofi unterstützt mich dieses Programm auf und neben dem Golfplatz. Selbst wenn es mal turbulent zugeht, kann ich mich ohne aufwändige Essenszubereitung ausgewogen ernähren. Mein herzlicher Dank gilt Isagenix und unserer IsaBody-Community, die mir geholfen haben, bei jeder meiner IsaBody Challenges meinen inneren Schweinehund zu überwinden.“

**Danny Malcolm**

Kunde seit 2014  
Abgeschlossene Challenges: 4  
Lieblingsprodukte:  
• IsaLean™ Shake  
• Greens



## IsaLife

Registrieren Sie sich über Ihr Back Office oder die IsaLife App\*. Die App hilft Ihnen dabei, Ihre BV und Ihre Fortschritte in Echtzeit zu verfolgen, Ihre vorherigen Challenges zu überprüfen und Ihre Lieblingsprodukte zu bestellen. Außerdem haben Sie Zugriff auf das IsaBody Fitness-Programm. Und es wird nie langweilig! Denn es erwarten Sie jeden Monat neue Übungen.

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 
- 5 

Laden Sie die  
IsaLife-App  
aus Ihrem App  
Store herunter

Available on the  
App Store

Melden Sie sich  
mit denselben  
Anmeldeinformationen  
wie in Ihrem Backoffice an

ANDROID APP ON  
Google Play

Wählen Sie  
IsaBody  
Challenge



Geben Sie Ihr Gewicht  
und Ihre Größe ein  
und machen Sie  
dann Fotos von sich

Jetzt können  
Sie mit Ihrer  
Challenge  
beginnen



### Preisverdächtig!

Jeder, der die Challenge abschließt, wird für seine/ihre harte Arbeit mit einem Produktgutschein im Wert von 165 €, einem IsaBody-T-Shirt und einem Leistungszertifikat belohnt. Wenn Sie zu den Finalisten gehören, winken sogar 1.100 € und zusätzlich attraktive Isagenix Event-Tickets. Vielleicht räumen Sie aber auch gleich den **Hauptgewinn** von unglaublichen **€5.500** ab?

\*Die IsaLife App ist verfügbar in Belgien, Irland, den Niederlanden, Spanien und dem Großbritannien.

# GEWICHTSVERLUST



## Ein Tag im Leben von Susan Thijssen

Susan nahm an der **IsaBody Challenge** mit dem Ziel teil, Gewicht zu verlieren, mehr Energie zu haben und ihre Gesundheit zurückzugewinnen. Bei ihrer ersten Challenge verlor sie 20 kg durch eine Kombination aus Shake-Tagen und vier Reinigungstagen pro Monat. Bei ihrer zweiten Challenge hat sie zusätzlich Bewegung in ihren Plan aufgenommen (was wir natürlich gerne sehen). Susan trainiert jetzt 5 Mal pro Woche und fühlt sich in der Form ihres Lebens!

„Bevor ich mit Isagenix anfing, hatte ich jede nur erdenkliche Diät ausprobiert und war skeptisch. Ich dachte zunächst, dass Isagenix nur eine weitere „Diät“ sei, aber nach 16 Wochen ist Isagenix zu meiner nachhaltigen Gesundheitslösung geworden! Ich bin fitter, energiereicher und auch meine Schlafprobleme sind Vergangenheit. Ich fühle mich endlich rundum wohl und blicke zuversichtlich in die Zukunft.“

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Beispiel für einen typischen Tag in Ihrem Abnehmplan.

**Kundin seit 2019**  
**Abgeschlossene Challenges: 2**

## EIN TYPISCHER SHAKE-TAG

### Frühstück

30ml Ionix Supreme,  
1 Thermo GX-Kapsel und  
IsaLean™ Shake

### Morgensnack

Entweder  $\frac{1}{2}$  IsaLean™ Bar oder Isagenix Greens und e-Shot

### Vor dem Training

AMPED Nitro

### Training

Personal Trainer-Termin

### Nach dem Training

AMPED Post-Workout  
und 1 Messlöffel IsaPro

### Mittagessen

IsaLean™ Shake und  
1 Thermo GX Kapsel

### Nachmittagssnack

Schale mit fettarmem Joghurt und Früchten

### Abendessen

Ein gesunder, ausgewogener Teller mit Protein, Kohlenhydraten und Gemüse

### Snack

1-2 IsaDelight.

### Vor dem Schlafengehen

1 Messlöffel IsaPro mit 1 Messlöffel Isagenix Greens und 1 IsaMove Kapsel



# IsaLean™ Shake

Gesund, perfekt portioniert und in Sekunden zubereitet

**IsaLean™ Shake** ist eine natürliche und ausgewogene Mahlzeit. Wir haben das Rätsel um gesunde Ernährung gelöst und die perfekte Rezeptur geschaffen, die alle Kriterien einer gesunden Speise erfüllt und in Sekundenschnelle zubereitet ist!

## So geht's!

Einfach an Ihre persönlichen **Ziele** anpassen:



### Abnehmen

Sie ersetzen zwei Ihrer täglichen Mahlzeiten durch IsaLean™ Shakes und nehmen über den Tag bei Bedarf eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit sowie Snacks zu sich. Auf diese Weise lassen sich Ihre Gesamtkalorien begrenzen und Sie stellen gleichzeitig sicher, dass Sie mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt sind.

### Bleiben Sie gesund

Der IsaLean™ Shake ist die ideale Lösung für ein schnelles Frühstück, eine Alternative zum mittäglichen Kantinenessen oder zu einem ungesunden Fertiggericht an hektischen Abenden. 1 bis 2 Shakes täglich neben gesunden Mahlzeiten und Snacks und Sie bleiben perfekt auf Zielkurs!

### Leistung steigern

Wenn Sie sportlich aktiv sind, ist der IsaLean™ Shake ein schmackhafter Snack nach dem Training oder Basis für Ihre Mahlzeit. Als zusätzliches Protein für Hafer, Früchte, Nussbutter können Sie auch IsaPro hinzufügen... Werden Sie bei Ihrer Ernährung kreativ! Ihr Körper wird es Ihnen danken.

### In jeder Portion finden Sie:

- ✓ 24 g nicht denaturiertes Molke- und Milchprotein
  - wir benötigen Protein in unserer Nahrung, um alle Arten von Körpergewebe aufzubauen und zu erhalten, nicht nur um Muskeln aufzubauen.
- ✓ 8 g Ballaststoffe, damit Sie sich satt fühlen und Ihr Verdauungssystem gesund bleibt.
- ✓ Verpackt in nur 240 Kalorien.
- ✓ 6 g gesunde Fette - essentielle Fettsäuren, die wir für viele Prozesse im Körper benötigen.
- ✓ 23 verschiedene Vitamine und Mineralien - sie haben unzählige Aufgaben bei der Gesund-erhaltung unseres Körpers.



## Welche Nährstoffe sind in Ihrem IsaLean™ Shake?

Hier sind nur einige Nährstoffe aufgeführt, die Ihnen Ihr IsaLean™ Shake liefert:



**24 g Protein**  
häufig zu finden in Huhn



**24 g Kohlenhydrate**  
häufig zu finden in braunem Reis



**8 g Ballaststoffe**  
häufig zu finden in Hafer



**0.5 mg Vitamin B6**  
häufig zu finden in Eiern



**1 µg des Vitamin B12**  
häufig vorkommend in Käse



**70 µg Folsäure**  
häufig vorkommend in Broccoli



**500 mg Kalium**  
häufig vorkommend in Bananen



**160 mg Magnesium**  
häufig vorkommend in Paranüssen



**3.5 mg Zink**  
häufig vorkommend in Kürbiskernen



**45 µg Jod**  
häufig vorkommend in Milch



**2.5 µg Vitamin D**  
häufig vorkommend in Lachs



**24 mg Vitamin C**  
häufig vorkommend in Paprika



**325 mg Kalzium**  
häufig vorkommend in Joghurt



**5 mg Eisen**  
häufig vorkommend in Kidneybohnen



## Pflanzenbasiert

**Wir haben sie: die pflanzliche Alternative!**

Damit Ihnen alle Vorteile erhalten bleiben, nur eben ohne Milchprodukte. Unsere Shakes auf pflanzlicher Basis beinhalten Proteine aus braunem Vollkornreis und aus Erbsen. Das Aminosäureprofil ähnelt dem tierischer Proteinquellen und ist daher eine willkommene Alternative für alle, die keine Milchprodukte zu sich nehmen dürfen oder eine pflanzliche Ernährung bevorzugen. Diesem Shake wurden auch 11 verschiedene Obst- und Gemüsesorten wie die Acai Beere, Grünkohl und Granatapfel für die wichtigsten Vitamine und Mineralien hinzugefügt.

# Ernährung & Revitalisierung in Balance

**Nourish for Life** ist voller nahrhafter Pflanzenextrakte, um den natürlichen Entgiftungsprozess Ihres Körpers zu unterstützen. Ein elementares Merkmal, das Reinigungstage von herkömmlichem Fasten unterscheidet.

## Was ist ein Reinigungstag?

Reinigungstage [Cleanse Days] sind unsere Version des Intervallfastens. Denn Intervallfasten dient nicht nur der Gewichtsreduktion! Es kommt auch Ihrer Gesundheit und Ihrem allgemeinen Wohlbefinden zugute. Darum haben wir für Sie das Fasten zu einem Teil Ihrer Routine gemacht:

Trinken Sie viermal täglich Nourish for Life zur Förderung Ihrer Energie und Konzentration. Wählen Sie dann aus mehreren leckeren Snackoptionen, was Ihnen am besten schmeckt. Und bitte denken Sie immer daran, genug Wasser zu trinken. Heißhunger auf Schokolade tabu? Aber nein! Sie können sogar Ihrer Naschlust an einem Reinigungstag nachgeben ... solange es sich um IsaDelight™ handelt.

- ✓ Nährende B-Vitamine zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung.\*
- ✓ Biologisch aktive Pflanzeninhaltsstoffe wie Ashwagandha, Aloe Vera-Blatt, Sibirische Ginsengwurzel, Pfefferminzblatt und mehr.
- ✓ Wie gesagt: viermal täglich während Ihres Reinigungstages trinken, um Energie und Konzentration zu fördern.
- ✓ Kann auch Bestandteil Ihrer täglichen Routine werden: entweder pur, mit Eis oder gemischt mit kaltem oder warmem Wasser.

\*B-Vitamine [B6, B12 und Niacin (B3)] tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



## Ist Nourish for Life nur für Reinigungstage?

Nein. Sie können sich jeden Tag die Vorteile von Nourish for Life zunutze machen - wir nennen dies „Tagtägliche Reinigung“. Wer nicht fasten möchte, hat hiermit eine perfekte Alternative. Nehmen Sie einfach morgens als erstes oder abends vor dem Schlafengehen eine Portion (59ml oder 1 Messlöffel in 60-120ml Wasser aufgelöst) zu sich.

## Wie viele Reinigungstage kann ich pro Monat durchführen?

Sie können den Monat über bis zu vier Reinigungstage einplanen. Es liegt an Ihnen, wie Sie diese gestalten. Entweder Sie führen monatlich vier einzelne (z. B. einen pro Woche) oder zwei doppelte Reinigungstage (also an jeweils zwei aufeinander folgenden Tagen) durch.



# Altbewährte Zutaten für ein modernes Leben



**Ionix Supreme** ist der Beitrag von Mutter Natur zu Ihrem Wohlbefinden: Ein konzentriertes Tonikum voller Pflanzenextrakte, um die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.

Forscher haben herausgefunden, dass bestimmte Pflanzen (täglich verzehrt) dazu beitragen können, die Körperfunktionen unter Stress zu regulieren, unsere Leistung zu steigern und gleichzeitig Müdigkeit zu reduzieren. Stellen Sie sich nur einen Moment lang vor, wie sich das anfühlen könnte ... Wir haben diese Pflanzeninhaltsstoffe für unsere Rezeptur von Ionix Supreme für genau diesen Anspruch kombiniert!

- ✓ Eine sorgfältig ausgewählte Mischung aus gut erforschten und einzigartigen Pflanzenstoffen wie Sibirischer Ginseng, Schisandra, Wolfsbeere und mehr.
- ✓ Diese Inhaltsstoffe werden seit Jahrhunderten von alten Volksstämmen zur Gesunderhaltung und zur Leistungssteigerung genutzt.
- ✓ Als Teil der täglichen Routine: entweder pur, mit Eis oder gemischt mit kaltem oder warmem Wasser trinken.



Wolfsbeere



Amlabaum



Sibirische Ginsengwurzel



Schisandra



Brahmi



Rote Ginsengwurzel

Zusätzlich zu unseren Kernprodukten finden Sie unser Best-of weiterer Produkte, für Ihre **Gesundheits- und Fitnessreise ...**

### IsaDelight™

#### Frei von schlechtem Gewissen, dafür mit guten Zutaten

Einzel verpackte Täfelchen, die grünen Tee, Aminosäuren, Antioxidantien und B-Vitamine enthalten.

- Nur 60 Kalorien pro Stück
- Mehr als nur Schokolade, mit den positiven Eigenschaften von grünem Tee, Aminosäuren und B-Vitaminen, die Ihren Heißhunger zügeln
- Perfekt als Snack zwischen den Mahlzeiten oder als süße Leckerei nach dem Essen. IsaDelights sind so ausgewogen, dass Sie die Täfelchen auch an Ihrem Reinigungstag genießen können



### Whey Thins™ & Harvest Thins™

#### Eine köstliche und gesunde Alternative zu herzhaften Snacks

Whey Thins™ und Harvest Thins™ helfen Ihnen dabei, Ihren Naschgelüsten nachzugeben und dabei trotzdem Ihre Ziele zu erreichen.

- Eine echte Alternative zu Chips, nur eben in gesund
- 10-11 g Protein pro Beutel
- Ein herzhafter Snack an Reinigungstagen



### IsaMove™

#### Natürliche Unterstützung für einen erholten Körper

IsaMove™ unterstützt mit wichtigen Nährstoffen die körpereigenen Regenerationsprozesse während der Nacht.

- Enthält eine Mischung aus Flohsamenschalen, Ysop und Pfefferminze, die seit Jahrhunderten zur Beruhigung des Verdauungssystems verwendet werden
- Versorgt Sie mit Magnesium
- Nehmen Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen 1-2 Kapseln ein



### Isagenix Greens™

#### Die einfache Art, Ihrem Tag grünes Gemüse beizufügen

Eine Mischung aus grünem Gemüse, damit Sie jeden Tag ohne viel Aufhebens Gutes in Ihre Ernährung einbringen können.

- Spinat, Grünkohl, Spirulina, Brokkoli, Chlorella und vieles mehr in einem kleinen Messbecher
- Kann entweder mit Wasser oder IsaLean™ Shake gemischt oder zu Joghurt, Pesto oder hausgemachten Dressings hinzugefügt werden
- Geeignet für die ganze Familie (für Kinder ab 4 Jahren)



### Isagenix Snacks™

#### Der perfekte Begleiter für Ihren Reinigungstag

Isagenix Snacks™ bieten spezifische Nährstoffe, die Sie an Ihren Reinigungstagen unterstützen.

- Mit nur 15 Kalorien pro Kautablette tragen diese nahrhaften Häppchen in mundgerechter Größe dazu bei, Ihren Heißhunger zu verringern und Sie ausgelenkt zu machen
- Der Chromanteil in den kleinen Häppchen sorgt dafür, Ihren Blutzuckerspiegel beim Fasten zu halten - so kommen Sie mit mehr Energie durch Ihren Tag\*
- Wählen Sie zwischen Molke- oder pflanzlichen Varianten

\* Chrom trägt zu einem gesunden Stoffwechsel der Makronährstoffe und zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.



### Thermo GX™

#### Hilft Ihrem Körper, die mit dem Essen aufgenommene Energie zu verwerten

Thermo GX™ ist eine Ergänzung zu Ihren Mahlzeiten, um den Stoffwechsel und die Energieproduktion Ihres Körpers zu fördern.

- Niacin und Chrom zur Unterstützung des Stoffwechsels\*
- Enthält eine Mischung aus Grüntee-Extrakt, Apfelessig, Cayennepfeffer und Kakaobohnen
- Idealerweise zusammen mit Ihren Mahlzeiten einnehmen

\* Niacin trägt zu einem gesunden Energiestoffwechsel und Chrom zu einem gesunden Stoffwechsel der Makronährstoffe bei.

# ENERGY & PERFORMANCE



## EIN TAG IM LEBEN VON PAKKEN YUNG

Pakken hat den Brauen Gürtel im brasilianischen Jiu Jitsu, ist Stuntman, Produktionsassistent und außerdem stolzer Vater von drei bildhübschen Jungs. Darüber hinaus hat er auch bei der Isabody Challenge mit den Isagenix-Produkten eine gewaltige Transformation durchlaufen.

„Die Ergebnisse waren erstaunlich! Sehr früh bemerkte ich, dass mein Energieniveau stieg. Isagenix hat mir dabei geholfen, in meiner besten Form aller Zeiten zu sein, und dabei auch noch eine mitreißende Gemeinschaft positiver Menschen als Sportsfreunde zu gewinnen!“

**Kunde seit 2019**  
**Challenges abgeschlossen: 1**

Hier ist ein Beispiel dafür, wie ein typischer Tag in seinem Energie & Performance-Programm aussieht:

### EIN TYPISCHER EINER

#### **Starter**

30 ml Ionix Supreme, 60 ml Nourish for Life, eine Tasse Kaffee und 1 Thermo GX

#### **Frühstück**

Protein Smoothie: Schüssel mit 3 Messlöffeln Vanilla IsaLean™ Shake, einem Messlöffel Isagenix Greens™, 50 g Haferflocken, einer Handvoll Eis und Wasser oder Mandelmilch (400-500 ml) und einer Handvoll Müsli mischen

#### **Lunch**

Nudelsalat mit Huhn oder Lachs

#### **Vor dem Training**

AMPED Nitro

#### **2 Stunden Training**

Brazilian Jiu Jitsu Drill  
Technik & Sparring

#### **Zwischen den Workout-Einheiten**

AMPED Hydrate

#### **Snack für einstündige Pause**

IsaLean™ Bar oder 3 Reiswaffeln mit einem Stück Obst und 2 IsaDelight

#### **Vor dem Training**

e-Shot

#### **1 Stunde Training**

Hanteltraining / Kraft- und Ausdauertraining

#### **Nach dem Training**

AMPED Post-Workout und 3 Messlöffel IsaLean™ Shake + 2 EL Erdnussbutter

#### **Abendessen**

Ein ausgewogenes Menü, d.h. mit 1/3 Protein, 1/3 Gemüse und 1/3 Kohlenhydrate. Zum Beispiel: Lachs, Huhn oder Steak mit verschiedenen Gemüsen und Kohlenhydraten wie Reis, Bulgur oder Couscous

#### **Snack nach dem Abendessen**

Protein-Smoothie: Schüssel mit 2 Messlöffeln Vanilla IsaLean™ Shake, einem Messlöffel Vanilla Isa Pro und einem Messlöffel Isagenix Greens, 50 g Haferflocken, einer Handvoll Eis, gemischt mit Wasser oder Mandelmilch (400-500 ml) und einer Handvoll Müsli

#### **Vor dem Schlafengehen**

60 ml Nourish for Life, 2 Kapseln IsaMove, 30 ml Ionix Supreme

Unsere **Performance-Produkte** sind nicht nur für Elite-Sportler. Die ausgewogene Kombination und das richtige Timing kicken Sie auch außerhalb des Fitnessstudios ins Leistungsplus!

# AMPED™

## AMPED™ Nitro

### Mehr powern. Besser trainieren. Mehr erreichen.

Die Trainingseinheiten sind schon hart genug! Deshalb haben wir AMPED™ Nitro entwickelt: Ihre neue Pre-Workout-Lösung für Extraenergie, Kraft und Konzentration. Damit Sie härter pushen, besser trainieren und Ihr Training kraftvoll fortsetzen können.

- Eine Mischung ausgewählter Inhaltsstoffe wie Arginin, Kreatin, Beta-Alanin, Koffein und mehr
- Für alle Leistungsstufen geeignet - egal ob Sie gerade erst anfangen oder Spitzensportler sind
- 15-30 Minuten vor dem Training einnehmen



## AMPED™ Hydrate

### Optimale Flüssigkeitszufuhr für Spitzenleistung

AMPED™ Hydrate ist ein erfrischendes und belebendes Getränk, um über den Tag Ihren Durst zu löschen.

- Wenn man schwitzt, verliert man mehr als nur Wasser. Und wenn es um den Flüssigkeitsausgleich geht, brauchen wir also auch mehr als nur Wasser!
- Eine Mischung aus Elektrolyten, B-Vitaminen und Vitamin C für die Flüssigkeitszufuhr im Fitnessstudio oder unterwegs
- Nur 35 Kalorien pro Portion



Alle Produkte tragen die Informed Sport-Zertifizierung, die mehr als 160 verbotene Substanzen im Sport ausschließt.

- ✓ Anerkannt von der Welt-Anti-Doping-Agentur
- ✓ Strenge Tests für die Inhaltsstoffe und die Endprodukte
- ✓ Jede Charge wurde getestet
- ✓ Nicht durch verbotene Substanzen verunreinigt
- ✓ Zertifizierte, sichere Produkte für Sportler

## AMPED™ Post-Workout

### Bessere und schnellere Regeneration nach dem Training

Das Einhalten Ihres Trainingsplans ist viel einfacher, wenn Sie sich nach dem Training schnell regenerieren. Deshalb haben wir AMPED™ Post-Workout entwickelt!

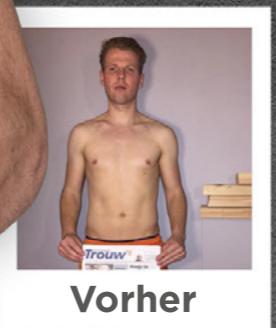
- Ausgewählte Inhaltsstoffe wie Sauerkirsche, Kurkuma, Astaxanthin und Kollagen fördern die Muskelregeneration und lindern nach einem harten Training auftretende Schmerzen
- Mit Wasser mischen oder zu Ihrem IsaPro oder IsaLean™ Shake hinzufügen
- Idealerweise innerhalb von 30 Minuten nach Ihrer Trainingseinheit einnehmen



„Der Einstieg in die IsaBody Challenge kostete mich zunächst etwas Überwindung, aber es hat sich für mich als lebensverändernd herausgestellt. Vor der Challenge war der Willem, den ich im Spiegel sah, nicht mehr ich. Ich war unglücklich, immer müde und einmal im Monat ins Fitnessstudio zu gehen, war für mich ein Zwang. Aber dann habe ich jemanden getroffen, der auf Isagenix schwor und vor Energie nur so strotzte. Das war der Moment, als ich dachte: das möchte ich auch. Also habe ich den Sprung gewagt und mich für die IsaBody Challenge angemeldet! Jetzt habe ich mehr Selbstwertgefühl, Energie, Isa-Freunde, einen Körper, auf den ich stolz bin - und ich fühle mich wieder glücklich. Ich bin die Person geworden, die ich sein möchte!“

### Willem Lange

Kunde seit 2018  
Abgeschlossene Challenges: 3



Zusätzlich zu unserem **AMPED™**-Sortiment finden Sie hier eine Auswahl weiterer Produkte, mit denen Sie gezielt Ihre Leistungsfähigkeit pushen.

## e-Shot™

### Der natürliche Muntermacher

e-Shot™ ist kein typischer Energydrink. Die Mischung aus natürlichen Inhaltsstoffen macht e-Shot zu einer gesunden Alternative zu kalorienreichen, übermäßig koffeinhaltigen, künstlich gesüßten Energydrinks.

- Eine Mischung aus handverlesenen Pflanzen wie Sibirischem Ginseng, Schisandra, Weißdorn und vielem mehr
- Gepaart mit 80 mg pflanzlichem Koffein aus grünem Tee und Yerba Mate
- Starten Sie mit e-Shot in den Tag, bekämpfen Sie Ihre nachmittäglichen Tiefpunkte oder pushen Sie sich durch Ihre Reinigungstage



## IsaLean™ Bar

### Der proteinhaltige Snack für die süße Lust

IsaLean™ Bar ist der ideale Snack zum Mitnehmen. Die Riegel bestehen aus gesunden Zutaten mit genügend Eiweiß und Ballaststoffen, um Sie bis zur nächsten Mahlzeit auf Touren zu halten.

- 18 g Protein und 2-6 g Ballaststoffe je Riegel – die perfekte Kombination, damit Sie sich zwischen den Mahlzeiten satt fühlen
- Praktischer Proteinschub nach dem Training
- Essen Sie einen halben oder einen ganzen Riegel



## IsaPro®

### Das ultimative muskelaufbauende Protein\*

Eine einfache Möglichkeit, Ihrem Körper ein zusätzliches Protein zuzuführen, das er für eine gesunde Muskulatur braucht. Für Zuhause, unterwegs oder nach Ihrem Training.

- 18 g nicht denaturiertes Molkenprotein je Messlöffel
- Molkenprotein enthält natürlich verzweigtkettige Aminosäuren wie Isoleucin, Leucin und Valin
- Mit Wasser anmischen und zu Ihrem IsaLean™ Shake oder anderen Rezepten wie Pfannkuchen; Smoothies oder Haferflocken hinzufügen

\* Protein trägt zum Wachstum sowie zur Aufrechterhaltung der Muskelmasse bei.



„Ich bin sehr daran interessiert, Körper und Geist in meinen Vierzigern gesund zu halten, und ich entscheide mich, dies jeden Morgen um 6 Uhr 30 mit CrossFit zu tun. Mein Tag beginnt mit AMPED™ Nitro, das mir Energie für mein Training gibt und mir hilft, Plateauphasen zu überwinden, um neue Ziele zu erreichen. Ich nehme nach dem Training immer einen IsaLean™ Shake mit einem Messlöffel IsaPro, um vor dem Frühstück eine gute Proteinzufuhr zu erhalten. Neben meinengesunden Mahlzeiten aus Vollwertkost nehme ich nachmittags einen weiteren IsaLean™ Shake zu mir. Es hilft mir deutlich spürbar bei meinen Trainingseinheiten. Ohne das fühle ich mich träge. Also verlasse ich mich auf Isagenix für meine zusätzliche Nährstoffversorgung über den Tag!“

### Elaine Ash

Kundin seit 2017  
Abgeschlossene Challenges: 7



**ISAGENIX**  
THE ART OF WELLBEING™

