

VÄLKOMMEN



Välkommen till Isagenix



Välkommen till Isagenix

Välkommen till Isagenix! Upptäck varför tusentals människor nu ser Isagenix som en väsentlig del av sina dagliga rutiner för hälsa och välbefinnande.

I den här välkomstguiden hittar du tips från vår dietist om hur du kan äga dina första trettio dagar, råd om hur du får ut så mycket som möjligt av dina produkter samt omdömen från personer som har förändrat sina liv med hjälp av Isagenix. För att lyckas med en livsstilsförändring krävs ofta ett supportsystem, och om det är vad du är ute efter är Isagenix-gemenskapen vår största tillgång – och vi kommer att vara där för att stötta dig.

Så medan du tittar igenom den här välkomstguiden kan du fundera över vad du vill uppnå på lång sikt, inte bara kortsiktigt – vi är här för att hjälpa dig med bägge delar! Detta gäller den där inledande inspirationen och kanske en viss viktninskning eller muskeltillväxt, om det är vad du är ute efter, men även bortom det. För vem vill egentligen må bra i bara 30 dagar? Din resa till livslångt välbefinnande börjar här!



De 10 bästa tipsen för de första 30 dagarna

Vi bad vår dietist om hennes bästa tips för maximal framgång under de första 30 dagarna... Här är vad hon hade att säga.

Rebecca Haresign • Isagenix-dietist



1. Ta dina före-foton och mått

Kom ihåg att en våg inte alltid är det bästa sättet att mäta framsteg! Foton och mått visar verkligen hur mycket du har uppnått och du kommer att tacka dig själv om några veckor när du vill se dina framsteg!



2. Anta utmaningen IsaBody Challenge®

Det här handlar om dig och dina egna personliga framsteg, och IsaBody Challenge är ett bra verktyg för att du ska ta ansvar för dina egna resultat. Det är gratis att gå med, plus att du får stöd från IsaBody-gemenskapen, tillgång till ett gratis träningsprogram i IsaLife™-appen* samt en produktkupong som är värd 150 GBP/165 EUR bara för att slutföra utmaningen!



3. Sätt upp tydliga mål

Alla kommer att ha olika mål – en idealtvikt eller en klänningsstorlek, ett resultatrelaterat mål eller bara att må så bra som möjligt varje dag – så det är viktigt att bestämma vad det är du vill uppnå. Om ditt mål är att gå ner i vikt bör du komma ihåg att en hälsosam viktninskning är 0,5–1 kg i veckan.



4. Använd IsaLife™-appen* för att följa dina framsteg

Den här appen kommer att bli din nya bästa vän! Det är ett bra sätt att hålla koll på din vikt och andra mått, men du kan även registrera alla dina måltider och mellanmål (Isagenix-produkter och andra livsmedel) så att du kan hålla koll på allt!



5. Planera dina reningsdagar

Är du orolig över att gå hela dagen utan dina vanliga måltider och mellanmål? Då är du inte ensam. Tusentals människor över hela världen har känt samma sak – men sedan gav de det en chans, älskade det och använder nu reningsdagar som en del av sin sunda livsstil. Gå dock inte rakt på en reningsdag – vi rekommenderar alltid ett par shakedown dagar först.



6. Ta bort frestelser

Det är bäst att se till att du är omgiven av hälsosamma alternativ för dina måltider, mellanmål och drycker. Saker som att ställa undan kakburken och hålla fruktskålen full är bra sätt att göra hälsosamma val utan att behöva tänka på det!



7. Undvik en dietmentalitet

Om ditt mål är att gå ner i vikt är det enkelt att du tänker att mindre är bäst och att du behöver svälta dig själv för att lyckas. Men så behöver det inte vara! Följ våra tips på nästa sida för att se till att dina måltider är hälsosamma och balanserade – det är mycket enklare än du tror! Vem har sagt att du inte kan njuta av livet och förbättra din hälsa på samma gång?



8. Förbjud inte mat

Kom ihåg att det inte finns ohälsosam mat, utan bara en ohälsosam kosthållning. Om du förbjuder dina favoriträtter kommer du bara att bli ännu mer sugen på dem. Använd istället IsaLife-appen* för att se till att du bibehåller en hälsosam balans under hela veckan, även om du unnar dig en och annan belöning!



9. Var aktiv!

Bra kost och fysisk aktivitet går hand i hand – det är också viktigt för att hjälpa dig att skapa hållbara, livslånga vanor så att du mår bra varje dag. Aktivitet innebär inte att du måste börja springa eller börja träna på gym – om det inte din grej kan du leta efter andra aktiviteter i ditt område. Det kan vara allt från yoga till badminton eller ett promenadsällskap.



10. Ha roligt med familj och vänner

Kom ihåg att detta är en livsstilsförändring, inte en diet. Du kan roa dig, ha kul med dina nära och kära, skapa minnen och se till att du kommer tillbaka på rätt spår nästa dag (skjut inte upp det till måndagen!).

*IsaLife-appen är tillgänglig i Belgien, Irland, Nederländerna, Spanien och Storbritannien.

Så här sätter du samman tallriken

Om media har gjort dig förvirrad om vad som är hälsosamt är du inte ensam. Men här är lite vägledning så att du kan känna dig trygg, **vara frisk och ändå få njuta av din favoritmat!**

1. Inkludera en proteinkälla

Använd fjäderfä, linser, ägg, vit fisk, fet fisk som lax eller makrill, tofu, mager köttfärs eller köttsubstitut. **En portion: Ungefär hälften så stor som din hand.**

2. Var inte rädd för kolhydrater!

Kolhydrater är viktiga för vår kost, så inkludera vissa kolhydrater i varje måltid och använd fullkorn när du kan. Prova potatis med skinn på, fullkorns- eller fröbröd, råris eller vildris, fullkornspasta, quinoa, bovete eller pärlgryn. **En portion: Cirka två nävar otillagad pasta, ris eller korn.**



De bästa tipsen

- Detta är en livsstilsförändring, inte en diet, så du kan naturligtvis fortfarande äta dina favoriträtter, men tänk bara på hur detta passar in på dag och vecka tillsammans med dina andra måltider och mellanmål.
- Variera dina måltider! Försök att inte äta samma måltider varje dag, och glöm inte att du kan laga till olika recept som wokade rätter, hemlagade curryrätter och andra familjefavoriter!
- Kan jag äta ute? Ja! Det finns massor av hälsosamma alternativ när du äter ute, så att du fortfarande unna dig speciella tillfällen med familj och vänner – se bara till att maten uppfyller alla kriterier för en balanserad måltid!

Balanserad näring
på ett enkelt sätt

Rena och få
näring på vårt sätt

Det ursprungliga
elixiret



Isagenix Three

En **hälsoresa** är unik och har så många alternativ att kan det vara förvirrande att veta var du ska börja. Oavsett om du vill ha ett smidigt näringsintag, är nyfiken på att fasta, behöver hjälp med att hitta balans i ditt hektiska liv eller alla tre är Isagenix här för att hjälpa dig!

IsaLean™ Shake

En näringsrik balanserad måltid oavsett vad du har för mål. Oavsett om du vill gå ner i vikt, bli starkare på gymmet eller bara hålla dig frisk är IsaLean Shake här för dig.

Mer än en halv miljon människor runt om i världen börjar sin dag med IsaLean Shake.

Nourish for Life™

En blandning av vitaminer och växter som ger dig energi och hjälper dig under dina reningsdagar (vår metod för periodisk fasta). Dessutom är fördelarna med att fasta många fler än bara viktminskning!

Periodisk fasta är väldigt trendigt just nu, men vi har dragit nytta av dess fördelar i årtal!

Ionix Supreme®

Vi har kombinerat några av moder jordens bästa skapelser – var och en har valts ut för sin roll i att främja fysiska och mentala prestationer. Vi ser dem som uråldriga ingredienser för ett modernt liv.

Har du räknat hur många växter Ionix Supreme innehåller?



Dessa produkter är **hjärtat i alla Isagenix-system** – oavsett om ditt mål är att gå ner i vikt, hålla dig frisk eller förbättra din prestationsförmåga kommer dessa tre produkter att bli dina nya bästa vänner!



ISABODY CHALLENGE®

IsaBody Challenge är ett verktyg som **förvandlar ditt liv!**

Hundratusentals människor runt om i världen har förändrat sina liv genom den 16 veckor långa IsaBody-utmaningen – med hjälp av Isagenix-produkter för att uppnå sina hälso- och träningsmål!



”Nu kan jag ärligt säga att jag känner mig friskare än någon annan gång i mitt liv! Som tidigare golfproffs hjälper det här systemet mig både på och utanför golfbanan – oavsett hur hektiskt livet blir kan jag få i mig bra näring utan att lägga mycket tid på att förbereda måltiden. Jag vill ge ett stort tack till Isagenix och IsaBody-gemenskapen, som har hjälpt mig att ta ansvar under alla mina IsaBody-utmaningar.”

Danny Malcolm

Kund sedan 2014
Slutförda utmaningar: 4
Favoritprodukter:
• IsaLean Shake
• Greens



Registrera dig via kontoret för associerade partner eller IsaLife-appen*.

Appen hjälper dig att följa din affärspoäng och framsteg i realtid, se dina tidigare utmaningar och beställa dina favoritprodukter – och du har tillgång till IsaBody Fitness-programmet med nya övningar som läggs upp varje månad!



Hämta IsaLife-appen från App Store



Använd samma inloggningsuppgifter som för kontoret för associerade partner



Välj IsaBody Challenge



Ange din vikt och längd och ta sedan dina foton



Nu är du redo att starta utmaningen



Nämnde vi **PRISERNA!**

Alla som slutför utmaningen kommer att belönas för sitt hårda arbete och engagemang med en produktkupong värd 150 GBP/165 EUR, en IsaBody-t-shirt och ett certifikat! Du har också chans att vinna 1 000 GBP/1 100 EUR och Isagenix-evenemangsbiljetter om du blir finalist, och du kan gå vidare och vinna det **stora priset: 5 000 GBP/5 500 EUR!**

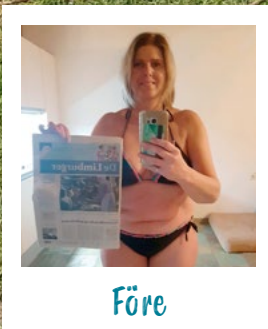
*IsaLife-appen är tillgänglig i Belgien, Irland, Nederländerna, Spanien och Storbritannien.

En dag i Susanne Thijssens liv

Susanne gick med i **IsaBody-utmaningen** med målet att gå ner i vikt, få mer energi och ta återfå hälsan. Under sin första utmaning gick hon ner 20 kg med hjälp av en kombination av shakedagar och fyra reningsdagar i månaden. I sin andra utmaning inkluderade hon också träning i sitt program (vilket vi älskar att se!). Nu tränar hon 5 gånger i veckan och är i sitt livs form! Här är ett exempel på en typisk dag för hennes viktningsprogram.

”Innan jag började med Isagenix hade jag provat alla tänkbara dieter och tänkte att Isagenix bara var ännu en diet. Men nu, 16 veckor senare, är det är min långsiktiga hälsorutin! Jag känner mig piggare, mer energisk, min sömn har förbättrats drastiskt och jag känner mig äntligen självsäker.”

Kund sedan 2019
Slutförda utmaningar: 2



EN TYPISK SHAKEDAG

Frukost

30 ml Ionix Supreme,
1 Thermo GX-kapsel och
IsaLean Shake.

Morgonmellanmål

Antingen ½ IsaLean Bar eller
Isagenix Greens och e-Shot.

Innan träning

AMPED Nitro.

Träning

Session med personlig tränare.

Efter träning

AMPED Post-Workout
och 1 skopa IsaPro.

Lunch

IsaLean Shake och
1 Thermo GX-kapsel.

Mellanmål, eftermiddag

En skål yoghurt med låg
fetthalt och frukt.

Middag

En hälsosamt sammansatt tallrik med
protein, kolhydrater och grönsaker.

Mellanmål

1–2 IsaDelight.

Innan läggdags

1 skopa IsaPro med 1 skopa Isagenix
Greens och 1 IsaMove-kapsel.



IsaLean™ Shake

Riktig mat, perfekta portioner och klar på några sekunder

IsaLean Shake är en hälsosam, naturlig och balanserad måltid. Vi har tagit bort gissningsleken från hälsosam kost och skapat den perfekta blandningen som uppfyller alla kriterier för en sund måltid och är klar på några sekunder!

Vilka näringsämnen innehåller IsaLean Shake?

Här är några av näringsämnena i IsaLean Shake:



24 g protein
Vanligt förekommande i kyckling



24 g kolhydrater
Vanligt förekommande i råris



8 g fiber
Vanligt förekommande i havre



0,5 mg vitamin B6
Vanligt förekommande i ägg



1µ g vitamin B12
Vanligt förekommande i ost



70µ g folsyra
Vanligt förekommande i broccoli



500 mg kalium
Vanligt förekommande i banan



160 mg magnesium
Vanligt förekommande i paranötter



3,5 mg zink
Vanligt förekommande i pumpafrön



45 µg jod
Vanligt förekommande i mjölk



2,5µg vitamin D
Vanligt förekommande i lax



24 mg C-vitamin
Vanligt förekommande i röd paprika



325 mg kalcium
Vanligt förekommande i yoghurt



5 mg järn
Vanligt förekommande i kidneybönor

Användning

Lätt att anpassa beroende på dina **mål**:



Viktminskning

Du byter ut två måltider per dag med IsaLean Shake och intar en hälsosam, balanserad måltid och mellanmål under dagen efter behov. Detta hjälper dig att begränsa ditt totala kaloriintag samtidigt som du får i dig alla viktiga näringsämnen du behöver varje dag.

Håll dig frisk

IsaLean Shake är den perfekta lösningen för en frukost på språng, för att undvika smörgåsbutiken vid lunchtid eller som ett hälsosammare alternativ till en färdigrätt en hektisk kväll. Beroende på dina mål dricker du en eller två shakes om dagen, plus dina hälsosamma måltider och mellanmål.

Förbättra prestationsförmågan

Om du är superaktiv kan du upptäcka att IsaLean Shake passar perfekt för ditt mellanmål efter träningen eller den perfekta basen för din måltid. Du kan lägga till IsaPro för extra protein eller i havre, frukt eller nötsmör... Vi låter dig vara kreativ och ge din kropp det bränsle den behöver!

Varje portion innehåller:

- ✓ 24 g odenaturerad vassle och mjölkprotein – vi behöver alla protein i vår kost för att bygga och bibehålla alla typer av kroppsvävnader, inte bara för att bygga muskler.
- ✓ 8 g fiber för att du ska känna dig mätt och hålla matsmältningssystemet friskt.
- ✓ Endast 240 kalorier!
- ✓ 6 g hälsosamma fetter – innehåller essentiella fettsyror som vi behöver för många olika processer i kroppen.
- ✓ 23 olika vitaminer och mineraler som har hundratals funktioner för att hålla kroppen frisk.



Växtbaserad

Vi har även ett vegetabiliskt alternativ som ger dig alla fördelar, men utan mejeriprodukter! Våra växtbaserade shakes innehåller fullkornsråris och ärtprotein. Aminosyraprofilen liknar den hos animaliska proteinkällor, så det är ett perfekt alternativ för alla som inte kan konsumera mejeriprodukter eller bara tycker om att äta växtbaserade produkter. Vi har även inkluderat en blandning av 11 frukter och grönsaker som assai, grönkål och granatäpple, vilka innehåller viktiga vitaminer och mineraler.

Näring. Balans. Kraft.

Nourish for Life är fullpackad med närande växter för kroppens naturliga avgiftningsprocess och är en viktig del som gör att reningsdagar skiljer sig från vanlig fasta.

Vad är en reningsdag?

Reningsdagar är vår version av periodisk fasta. Periodisk fasta är inte bara för viktminskning! Det kan också främja din allmänna hälsa och välbefinnande, och vi har skapat ett enklare sätt att göra fasta till en del av dina rutiner! Du kommer att ta Nourish for Life fyra gånger under dagen för att bibehålla energi och fokus. Välj sedan bland flera läckra mellanmålsalternativ. Och kom ihåg att alltid dricka rikligt med vatten. Sa någon choklad? Det stämmer! Du kan till och med stilla sötsuget på en reningsdag – så länge det är en IsaDelight™!

- ✓ Närande B-vitaminer som hjälper till att lindra trötthet och utmattnings*
- ✓ Biologiskt aktiva växter, som indisk ginseng, aloe vera-blad, rot från eleutherococcus senticosus, pepparmyntablad och mycket mer.
- ✓ Intag drycken fyra gånger under din reningsdag för att bibehålla energi och fokus.
- ✓ Kan även inkluderas som en del av din dagliga rutin, antingen på egen hand, som is eller tillsammans med kallt eller varmt vatten.

*B-vitaminer [B6, B12 och niacin (B3)] bidrar till att minska trötthet och utmattnings.



Är Nourish for Life endast för reningsdagar?

Nej! Du kan dra nytta av fördelarna med Nourish for Life varje dag – vi kallar det "Daglig rening". Om fasta inte är något för dig är detta det perfekta alternativet! Ta bara en portion (59 ml/1 skopa blandat med 60–120 ml vatten) Nourish for Life, antingen direkt på morgonen eller innan du lägger dig på kvällen.

Hur många reningsdagar kan jag göra per månad?

Du kan inkludera upp till fyra reningsdagar i månaden, och det är upp till dig hur du vill lägga upp det. Du kan göra fyra separata reningsdagar (t.ex. en per vecka) eller två dubbla (två reningsdagar i rad två gånger per månad).

Uråldriga ingredienser för det moderna livet



Ionix Supreme är moder jords svar på välbefinnande. Det är en kraftfull blandning som är full av växter utformade att hjälpa dig att hantera vardagslivets utmaningar.

Forskare har upptäckt att en grupp växter som konsumeras dagligen kan hjälpa till att normalisera kroppens funktioner under stress, förbättra prestationsförmågan och minska trötthet. Föreställ dig hur det skulle kännas... Vi har kombinerat dessa växter och skapat Ionix Supreme!

- ✓ En omsorgsfullt utvald blandning av välstuderade men unika växter som eleuthero, schisandra och gojibär
- ✓ Dessa ingredienser har använts i århundraden av uråldriga stammar för att förebygga och förbättra prestationsförmågan
- ✓ Inkludera Ionix Supreme som en del av din dagliga rutin, antingen på egen hand, som is eller blandat med kallt eller varmt vatten



Gojibär



Amalaki



Eleutherococcus
senticosus-rot



Schisandra



Bacopa



Röd ginsengrot



Utöver våra basprodukter finns här ett urval av våra andra produkter som hjälper dig på din resa mot hälsa och välbefinnande.

IsaDelight™
Choklad med ingredienser som får dig att må bra

Individuellt förpackade chokladkakor som innehåller grönt te, aminosyror, antioxidanter och B-vitamin.

- Bara 60 kalorier per ruta.
- Choklad med de extra fördelarna av grönt te, aminosyror och B-vitaminer för att stilla sötsuget.
- Perfekt som mellanmål eller som en söt belöning efter måltiden – du kan till och med äta IsaDelights på din reningsdag.



Isagenix Greens™
Ett enkelt sätt att lägga till en blandning av grönsaker varje dag

En blandning av grönsaker så att du får fler nyttigheter i din kost – varje dag och utan krångel.

- En blandning av spenat, grönkål, spirulina, broccoli, chlorella och mycket mer – allt i en liten skopa.
- Kan blandas med vatten, IsaLean Shake eller till och med tillsättas i yoghurt, pesto eller hemlagad dressing.
- Lämplig för hela familjen (över 4 år).

Whey Thins™ och Harvest Thins™
Ett utsökt hälsosamt alternativ till välsmakande snacks

Whey Thins och Harvest Thins kan hjälpa dig att stilla sötsuget och hålla dig på rätt spår mot dina mål.

- Ett välsmakande alternativ till chips – plus att de är nyttiga!
- 10–11 g protein per påse.
- Ett välsmakande alternativ för reningsdagen.



Isagenix Snacks™
Den perfekta följeslagaren på reningsdagar

Isagenix Snacks innehåller specifika näringsämnen för dina reningsdagar.

- Dessa näringsrika små tillugg innehåller endast 15 kalorier och hjälper till att minska sötsuget och hålla humöret uppe.
- Kromet i dessa små rån kan hjälpa till att bibehålla blodsockernivåerna när du är fastar, så att du kan köra på utan att tappa orken.*
- Välj mellan vassle eller växtbaserade alternativ.

**Krom bidrar till normal ämnesomsättning av makronäringsämnen och upprätthållande av normala blodsockernivåer.*



IsaMove™
Naturligt stöd för din kropp

IsaMove innehåller näringsämnen som bidrar till att stärka naturliga processer i kroppen som arbetar hårt medan du sover.

- Innehåller en blandning av skal från psylliumfrön, isop och pepparmynta, vilka har använts i århundraden för att stärka matsmältningssystemet.
- Innehåller en magnesiumkälla.
- Ta 1–2 kapslar varje kväll innan du lägger dig.



Thermo GX™
Hjälp kroppen att använda energin i maten som du äter

Thermo GX är ett kosttillskott som är avsett att intas tillsammans med måltider för att stärka kroppens ämnesomsättning och energiproduktion.

- Innehåller en niacin- och kromkälla som stärker ämnesomsättningen.*
- Innehåller en blandning av grönt te-extrakt, äppelcidervinäger, cayenne och kakaofrön.
- Intas bäst tillsammans med måltider.

**Innehåller niacin och krom. Niacin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning. Krom bidrar till normal ämnesomsättning av makronäringsämnen.*

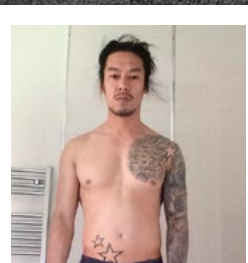
EN DAG I PAKKEN YUNGS LIV

Pakken har brunt bälte i brasiliansk jujutsu, är stuntman och stödarbetare, och ovanpå allt det är han också stolt pappa till tre fina pojkar.

Utöver allt detta genomgick Pakken också en enorm omvandling under IsaBody-utmaningen – med hjälp av Isagenix-produkter! Här är ett exempel på hur en typisk dag såg ut för hans energi- och prestationsprogram.

” Resultatet har varit fantastiskt! Mycket tidigt märkte jag att min energinivå steg, och Isagenix har inte bara hjälpt mig att nå den bästa formen i mitt liv, utan jag har också fått bli en del av en fantastisk gemenskap av positiva och stödjande människor! ”

Kund sedan 2019
Slutförda utmaningar: 1



Före

EN TYPISK TRÄNINGSDAG

Direkt på morgonen

30 ml Ionix Supreme, 59 ml Nourish for Life, en kopp kaffe och 1 Thermo GX.

Frukost

En skål proteinsmoothie med 3 skopor IsaLean Shake (vanilj), en skopa Isagenix Greens, 50 g havre, en handfull is och vatten eller mandelmjölk (400–500 ml) med en stor portion müsli.

Lunch

Pastasallad med kyckling eller lax.

Innan träning

AMPED Nitro.

2 timmars träning

Brasiliansk jujutsu: träning, teknik och sparring.

Under träningen

AMPED Hydrate.

Mellanmål under 1 timmes vila

IsaLean Bar eller 3 riskakor med en bit frukt och två IsaDelight.

Innan träning

e-Shot.

1 timmes träning

Styrketräning/styrka och konditionsträning.

Efter träning

AMPED Post-Workout och 3 skopor IsaLean Shake + 2 msk jordnötssmör.

Middag

En balanserad tallrik med 1/3 protein, 1/3 grönsaker och 1/3 kolhydrater. Detta kan vara lax, kyckling eller biff med grönsaker med olika färger samt kolhydrater som ris, bulgurvet eller couscous.

Mellanmål efter middagen

En skål proteinsmoothie med 2 skopor IsaLean Shake (vanilj), en skopa Isa Pro (vanilj) med en skopa Isagenix Greens, 50 g havre, en handfull is av vatten eller mandelmjölk (400–500 ml) med en stor portion müsli.

Innan läggdags

59 ml Nourish for Life, 2 kapslar IsaMove, 30 ml Ionix Supreme.

Våra **prestationsprodukter** är inte bara till för eliten. Rätt kombination och timing av dessa produkter kan göra stor skillnad för dina resultat på och utanför gymmet.

AMPED™

AMPED™ Nitro

Kör hårdare. Träna bättre. Kom längre.

Träningspassen kan vara tuffa, så vi har skapat AMPED Nitro – ditt nya tillskott före träningen som ger dig energi, styrka och fokus så att du kan köra hårdare, träna bättre och komma längre med träningen.

- En blandning av särskilda ingredienser som arginin, kreatin, beta-alanin, koffein och mycket mer.
- Lämplig för alla nivåer – oavsett om du precis har börjat eller är elitidrottare.
- Tas 15–30 minuter innan träningen.



AMPED™ Post-Workout

Bättre och snabbare återhämtning efter träning

Det är mycket enklare att följa ett träningsprogram om du återhämtar dig snabbt efter ett träningspass. Därför har vi skapat AMPED™ Post-Workout!

- Särskilda ingredienser som surkörsbär, kurkumin, astaxantin och kollagen som hjälper till att öka muskelåterhämtningen och lindra träningsvärk efter ett hårt träningspass.
- Blanda med vatten eller tillsätt i IsaPro eller IsaLean Shake.
- Försök inta blandningen inom 30 minuter efter träningspasset.



AMPED™ Hydrate

Optimal vätskebalans för maximal prestation

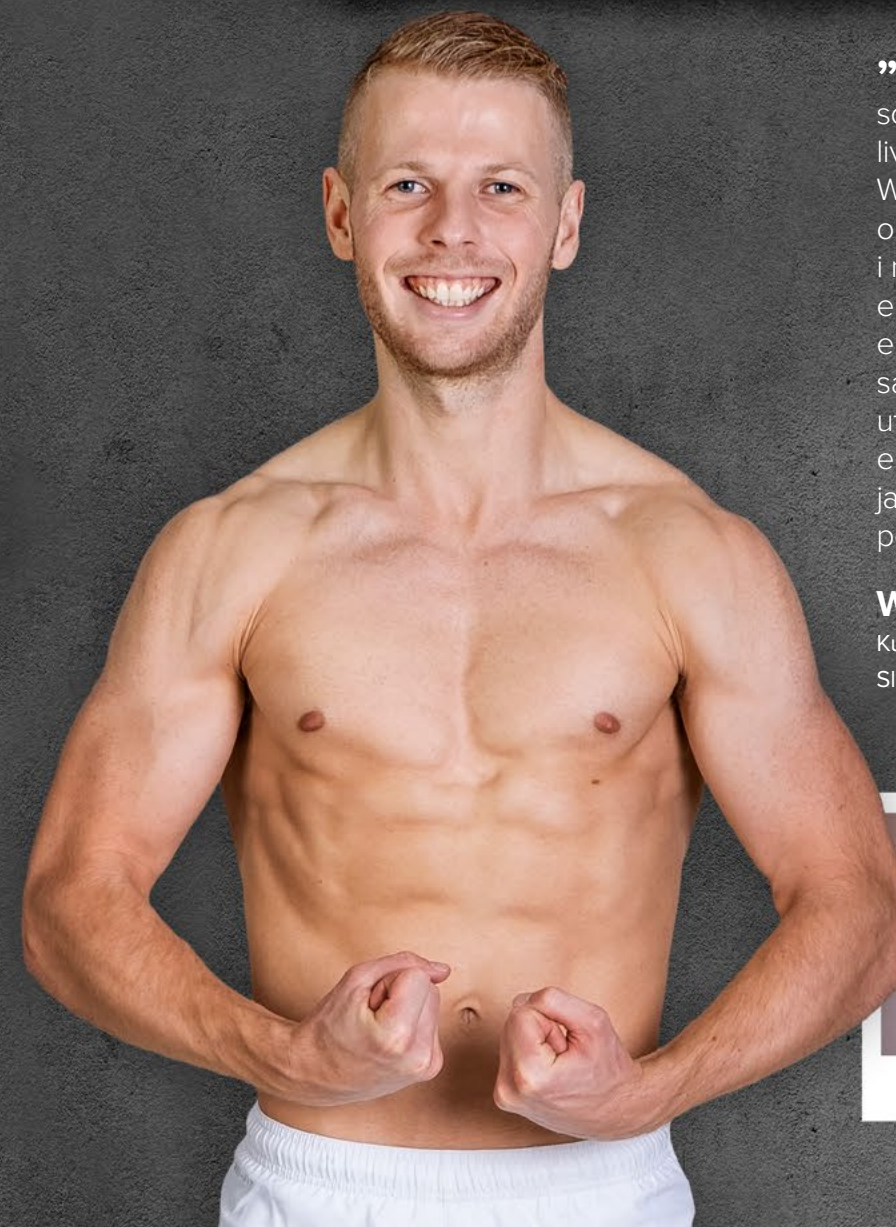
AMPED Hydrate är en uppfriskande dryck som återställer vätskebalansen och släcker törsten hela dagen.

- När du svettas förlorar du mer än bara vatten, så när det gäller att återställa vätskebalansen behöver vi mer än bara vatten!
- En blandning av elektrolyter, B-vitamin och C-vitamin för vätskebalans på gymmet eller i farten.
- Endast 35 kalorier per portion.



AMPED™ Nitro och AMPED™ Post-Workout har Informed Sport-certifieringen, som testar för mer än 160 ämnen som är förbjudna inom idrott.

- Erkänd av World Anti-Doping Agency (WADA).
- Rigorös testning av ingredienser och färdiga produkter.
- Alla partier testas.
- Ej kontaminerad med förbjudna substanser.
- Certifierade produkter som är säkra för idrottsutövare.



”Att starta IsaBody-utmaningen verkade som ett litet beslut, men det visade sig vara livsomvälvande. Innan utmaningen var den Willem jag såg i spegeln inte längre jag. Jag var olycklig, alltid trött och att gå till gymmet en gång i månaden var en börda. Men sedan träffade jag en person som använde Isagenix och var full av energi, så jag tänkte att jag ville ha det hon hade, så jag tog steget och registrerade mig för IsaBody-utmaningen! Nu har jag fått bättre självkänsla, mer energi, Isa-vänner, en kropp jag är stolt över och jag känner mig glad igen! Jag har blivit den person jag vill vara!”

Willem Lange

Kund sedan 2018

Slutförda utmaningar: 3



Före

Utöver vårt **Amped**-sortiment finns här ett urval av våra andra produkter som kan hjälpa dig att nå dina mål.

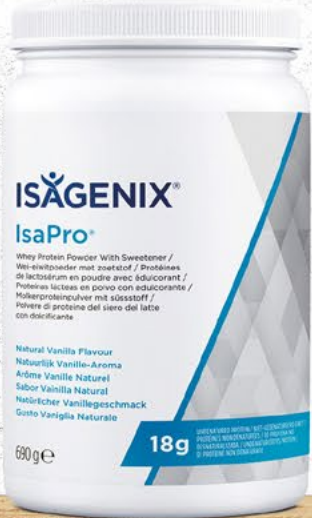


e-Shot™

Den naturliga energidrycken

e-Shot är inte en typisk energidryck. Sammansättningen av naturliga ingredienser gör den till ett hälsosamt alternativ till artificiellt sötade energidrycker med högt kaloriinnehåll och stora mängder koffein.

- En blandning av handplockade växter som eleutherococcus senticosus, schisandra, hagtorn och mycket mer.
- Kombinerat med 80 mg vegetabiliskt koffein från grönt te och yerba mate.
- Rivstarta dagen, undvik eftermiddagssvackor eller ånga genom dina reningsdagar med e-Shot.



IsaPro®

Det ultimata proteinet för att bygga muskler*

Ett enkelt sätt att få i dig extra protein oavsett om du är hemma, på språng eller har tränat.

- 18 g odenaturerat vassleprotein per skopa.
- Vassleprotein innehåller naturligt grenade aminosyror som isoleucin, leucin och valin.
- Blanda med vatten, tillsätt i IsaLean Shake eller andra livsmedel som havre, pannkakor eller smoothies.

**Protein bidrar till muskeltillväxt och underhåll av muskelmassa.*



IsaLean™ Bar

Ett proteinrikt mellanmål som stillar sötsuget

IsaLean Bar är den perfekta munsbiten och består av hälsosamma ingredienser med tillräckligt med protein och fibrer för att ta dig till nästa måltid.

- 18 g protein och 2–6 g fibrer i varje kaka – den perfekta kombinationen för att ge en mättnadskänsla mellan måltiderna.
- Ett praktiskt proteintillskott efter träningen.
- Ät en halv eller en hel kaka.



” Jag vill hålla mig både fysiskt och mentalt frisk i 40-årsåldern, och jag väljer att göra detta med CrossFit varje morgon kl. 6.30. Min dag börjar med AMPED Nitro för att jag ska få energi för träningen, vilket hjälper mig att flytta gränserna och nå nya mål. Jag tar alltid en IsaLean Shake med en skopa IsaPro efter träningen för att få ett bra intag av protein före frukost. Vid sidan av mina hälsosamma måltider tar jag en IsaLean Shake till på eftermiddagen, och den extra näringstillförseln hjälper verkligen mig med träningen. Utan den kan jag känna mig seg, så jag förlitar mig på Isagenix för att få i mig extra näring hela dagen! ”

Elaine Ash
Kund sedan 2017
Slutförda utmaningar: 7



ISAGENIX[®]
THE ART OF WELLBEING_™