


ISAGENIX



**ПРОСТАЯ СИСТЕМА,
ЧТОБЫ СТАТЬ СОБОЙ
– ЛЁГКОЙ,
ЭНЕРГИЧНОЙ И
УВЕРЕННОЙ.**



Следуй этим простым шагам, чтобы уверенно начать своё путешествие с Isagenix и превратить его в устойчивый, здоровый образ жизни.

Загрузите приложение IsaLife™

Это будет ваш личный помощник на пути трансформации. С помощью IsaLife™ вы сможете отслеживать прогресс, планировать приёмы пищи, пользоваться бесплатной программой тренировок и заказывать продукцию прямо через приложение. Это просто и удобно.

Присоединяйтесь к IsaBody Challenge

Прими участие в международном челлендже, где тебя ждёт поддержка сообщества, вдохновение и дополнительная мотивация.

Участвуя, вы получаете шанс выиграть продукцию Isagenix на сумму €165. Регистрация доступна прямо через приложение IsaLife.

Отмечайте свои достижения

Фиксируйте свой прогресс — делайте фото, записывайте замеры.

Вес — не единственный показатель. Иногда именно фотографии напоминают, как много вы уже сделали. Делитесь результатами в соцсетях — вдохновляйте других и сами получайте заряд уверенности.

Продолжайте, даже когда достигли цели

Когда ты почувствуешь, как работает эта система, тебе захочется продолжать.

И не обязательно всё начинать заново — достаточно адаптировать план под новый ритм.

В этом гайде ты узнаешь, как это сделать легко и без стресса.

Долгосрочный результат

— с заботой о теле
В Isagenix мы хотим помочь тебе похудеть так, чтобы результат действительно оставался с тобой надолго. Вместо жёстких ограничений — здоровые, устойчивые привычки, которые ты сможешь сохранить на всю жизнь.

Скорее всего, у тебя уже есть достаточно продуктов, чтобы пройти 30-дневную программу — и это отличное начало. Но на этом путь не заканчивается. Продолжай, пока не достигнешь своей цели. А дальше эти привычки помогут тебе удерживать вес в долгосрочной перспективе — легко и без стресса.

Не «диета», а осознанный выбор

Когда ты планируешь приёмы пищи и перекусы вне продукции Isagenix, важно не думать об этом как о «диете».

Нашему телу нужна энергия. Чтобы терять вес и при этом оставаться в ресурсе, нужно есть достаточно и поддерживать организм, а не истощать его.

Что включать в приём пищи

Когда ты планируешь свой обед или ужин, опирайся на три простые основы:

- Белки: например, курица, рыба, яйца, чечевица, фасоль или тофу.
- Углеводы: например, картофель с кожурой, бурый или дикий рис, киноа.
- Овощи: чем разнообразнее, тем лучше. Можно использовать свежие, замороженные или даже консервированные.

Не нужно отказываться от любимого

- Тебе не нужно исключать любимые блюда, избегать ресторанов или пропускать семейные ужины. Всё дело в балансе. Следи, чтобы твой выбор питания соответствовал твоим целям и оставался разнообразным на протяжении недели.
- Приложение Isalife поможет тебе отслеживать рацион — так ты легко останешься на пути.
- Если вдруг сбилась — не жди понедельника. Просто продолжи с ближайшего приёма пищи — ты всё равно молодец, что идёшь вперёд!



Джон Бриджес

С нами с 2017 года

Пройдено челленджей: 7

Сброшено: 50 кг

ISABODY CHALLENGE®

“

«Раньше я всегда был тем парнем, который прячется за кадром, старается не попадать в объектив. Но сейчас я, наконец, чувствую, что вышел из этого тоннеля.

С Isagenix я сбросил более 50 кг, вернул себе здоровье и снова почувствовал, что у меня есть цель.

Для меня это не просто перемены — это настоящее новое начало!»

Shake Days

Как спланировать Shake Days

В этом разделе ты найдёшь руководство, как грамотно выстроить свои Shake-дни. Мы советуем заранее подумать, как адаптировать рекомендации под свой ритм жизни, чтобы при этом оставаться на связи с семьёй, друзьями и любимыми блюдами.

Если твоя цель — снижение веса:

- Один полноценный приём пищи (около 400–600 калорий)
- Два IsaLean Shake вместо остальных приёмов пищи
- 1–2 перекуса в день (примерно по 100–150 калорий каждый)
- Не забудь о поддерживающих добавках:
 - 1 капсула Thermo GX за завтраком и ещё 1 за обедом
 - 1–2 капсулы IsaMove перед сном
 - Ionix Supreme — в удобное тебе время (утром или вечером по настроению)

Если твоя цель — сохранить результат или просто оставаться в форме:

Shake-дни легко адаптируются под твой образ жизни. Ты можешь выбирать: 1 или 2 IsaLean Shake в день — в зависимости от удобства и активности.

Если ты активно двигаешься, возможно, стоит немного увеличить калорийность рациона. Это можно сделать, добавив в шейк фрукты, овсянку или порошок IsaPro, либо немного расширив перекусы и основной приём пищи.

Прислушивайся к себе — и строй систему вокруг своего тела, а не наоборот.



Пользуйся удобным приложением IsaLife™, чтобы отслеживать свои приёмы пищи и перекусы в течение дня.

Так ты не потеряешь фокус и всегда будешь видеть, как идёшь к своей цели — шаг за шагом, без стресса.



Shake Day Schedule

Пример



Утро (До завтрака)

Ionix Supreme — 30мл для бодрого начала дня и внутреннего баланса.

Завтрак

IsaLean Shake- питательный шейк как основной прием пищи.

Thermo GX — 1 капсула для поддержки метаболизма.

Поздний завтрак

Выбери вариант перекуса- смотри рекомендации в разделе «Полезные перекусы».

Обед

IsaLean Shake — вторая порция сбалансированного питания на день.
1 капсула Thermo GX — для поддержки обмена веществ в течение дня.

Послеобеденный перекус

Выбери лёгкий перекус — смотри рекомендации в разделе «Полезные перекусы», чтобы поддержать уровень энергии и не допустить переедания.



ВЕЧЕР

Ужин

Полноценный приём пищи — примерно 400–600 калорий. Это может быть тёплое сбалансированное блюдо с белками, овощами и сложными углеводами.

Перед сном

1 капсула IsaMove — мягкая поддержка пищеварения и комфорт перед сном.

Варианты полезных перекусов

Вот что ты можешь выбрать между основными приёмами пищи, чтобы поддержать уровень энергии и не допустить резкого чувства голода:

- 1 упаковка Harvest Thins
- ½ батончика Whole Blend IsaLean Bar
- 1 бутылочка e-Shot — для быстрой энергии
- 1 порция AMPED Hydrate — особенно если ты была активна
- 4–6 шт. Isagenix Snacks
- 1 порция фруктов
- 1 порция Greens — зелёная смесь для поддержки баланса

Дни очищения (Cleanse Days)

Почему стоит проводить дни очищения?

Да, в основном за очищение отвечает печень. Но давай честно — она ведь не была «запрограммирована» на жизнь в современном индустриальном мире.

Каждый день мы сталкиваемся с загрязнением воздуха, химией в воде, остатками пестицидов в еде и бытовой «химией» даже у себя дома.

И даже если мы стараемся снизить влияние токсинов, полностью избежать их невозможно.

Именно поэтому в Isagenix появились Cleanse Days — мягкий формат интервального очищения, который мы практиковали задолго до того, как это стало модно.

Мы сделали процесс легче.

В течение дня ты пьёшь Nourish for Life — 4 порции, чтобы поддерживать энергию и концентрацию.

Также ты можешь выбирать вкусные поддерживающие перекусы, чтобы не чувствовать себя голодной. И обязательно пей много воды в течение дня — она ключ к эффективному очищению.

А если очень хочется сладкого — можно и это!

В дни очищения разрешены вкусные IsaDelight™ — и да, там есть шоколад 🍫

3 способа провести день очищения

Мы все разные, и наш путь к лёгкости тоже.

Выбери тот формат Cleanse Day, который подойдёт тебе лучше всего:

1. Одиночный день очищения

Полный день без еды, с 4 порциями Nourish for Life и поддерживающими перекусами.

Этот вариант помогает мягко перезагрузить организм.

Рекомендуется до 4 раз в месяц.

2. Двойной день очищения

Два дня подряд по схеме одиночного дня.

Те же 4 порции Nourish for Life и разрешённые продукты — просто два дня подряд.

Рекомендуется до 2 раз в месяц.

3. Ежедневное очищение

Если ты пока не готова к полному дню без еды — попробуй мягкий ежедневный формат.

1 порция Nourish for Life в день (59 мл или 1 мерная ложка с 60–120 мл воды), утром или перед сном.

Идеально для тех, кто только начинает или кому не подходят полноценные Cleanse Days.



Интервальное очищение — не только для похудения. Интервальное голодание хорошо известно как эффективный способ снижения веса.

Но его польза этим не ограничивается — это также отличный способ сохранять достигнутый результат и поддерживать здоровье на долгосрочной основе. Ты можешь легко адаптировать частоту очищающих дней под свой ритм.

Например:

— устраивать Cleanse Day раз в две недели,

— или один двойной день очищения в месяц.

Какой формат выбрать — зависит только от тебя и твоего тела.

Cleanse Day Schedule пример



УТРО

До завтрака

30 мл Ionix Supreme — для мягкого пробуждения и внутреннего баланса.

Завтрак (первая порция)

Nourish for Life — 118 мл (или 2 мерные ложки), смешанные с 120–240 мл воды.

1 капсула Thermo GX — для запуска метаболизма с самого утра.



ДЕНЬ

Обед (вторая порция)

Nourish for Life — 118 мл (или 2 мерные ложки), смешанные с 120–240 мл воды.

Послеобеденное время (третья порция)

Снова Nourish for Life — та же дозировка и объём воды.

Это поможет поддержать энергию и чувство лёгкости во второй половине дня.



ВЕЧЕР

Ужин (четвёртая порция)

Nourish for Life — 118 мл (или 2 мерные ложки), смешанные с 120–240 мл воды.

Добавь 1 капсулу Thermo GX, чтобы поддержать метаболизм в вечерние часы.

Помимо Nourish for Life и Ionix Supreme, ты можешь использовать в этот день до 10 Cleanse Credits — это специальные продукты, которые помогут:

- справиться с тягой к сладкому,
- поддержать организм питательными веществами,
- и сделать день очищения комфортным и приятным.

Полезные советы для дней очищения

4 Совета, чтобы день очищения прошёл легко

1. Начни с Shake-дней

Перед первым днём очищения обязательно проведи хотя бы 2 Shake-дня. Это поможет организму мягко адаптироваться и подготовиться.

2. Используй всё, что у тебя есть

Cleanse Day — это не голодовка. Это день мягкой заботы о теле, с небольшими, но полезными продуктами. Перекусы и специальные продукты — твои помощники, а не враги.

3. Прислушивайся к себе

Так как калорий в этот день меньше, ты можешь почувствовать усталость. Это нормально. Замедлись, пей больше воды, при необходимости — сделай перекус из разрешённых продуктов.

4. Ложись спать пораньше

Ранний сон в день очищения — отличный способ избежать вечернего чувства голода и просто дать телу полноценный отдых.



Трекер дня очищения

Очищайся и держи курс с 10 Cleanse Credits в день

В дополнение к Nourish for Life™ и Ionix® Supreme, ты можешь использовать до 10 Cleanse Credits в день очищения. Это специальные баллы, которые можно «потратить» на продукты, помогающие:

- справляться с тягой к еде,
- подпитывать организм полезными веществами,
- и сделать день очищения комфортным, а не стрессовым.

Что считается одной порцией Nourish for Life:

(Мы рекомендуем пить 4 порции Nourish for Life в течение дня)

- 118 мл вкуса Natural Rich Berry (жидкая форма). Можно пить в чистом виде или разбавить тёплой / холодной водой.
- 2 мерные ложки вкуса Peach Mango, смешанные с 120–240 мл воды.

Отслеживай свои Cleanse Credits

Используй этот трекер, чтобы отмечать, сколько Cleanse Credits ты потратила в течение дня.

Поставь галочку в каждой ячейке за 1 израсходованный балл — так ты будешь видеть, что уже использовано, и легко останешься в рамках лимита.

0 баллов(без списания баллов)

Также разрешено в течение дня очищения:

- Чёрный кофе (без сахара и молока)
- Чай — чёрный, зелёный или травяной
- Вода — обычная или газированная

1 балл(credits)

- Xango Reserva

2 балла(credits)

- Isagenix Snacks™ — 2 вафли
- Isagenix Greens — зелёная смесь для дополнительного питания
- e-Shot™ — для быстрой и естественной энергии
- IsaDelight™ — полезное шоколадное удовольствие
- Collagen Elixir™ — для сияющей кожи изнутри
- AMPED™ Nitro* — поддержка до тренировки (если ты активна в день очищения)
- AMPED™ Hydrate — восстановление водного баланса и минералов
- AMPED™ Post-Workout™ — для восстановления после физической активности

3 балла(credits)

- Harvest Thins™

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ТРЕКЕР ДНЕЙ ОЧИЩЕНИЯ

День очищения 1



День очищения 2



День очищения 3



День очищения 4



Готова начать?

Вот как может выглядеть твоя система на месяц — выбери вариант, который лучше всего впишется в твой ритм жизни.

Один день очищения

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
27	29	30				

ДВА ДНЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОДРЯД

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7
15	16	17	18	19	20	21

ДЕНЬ С ШЕЙКАМИ

ДЕНЬ ОЧИЩЕНИЯ

Важно знать

Значения Cleanse Credits рассчитываются по внутренней системе Isagenix и не связаны с другими системами оценки продуктов.

Хотя большинство здоровых взрослых могут употреблять до 400 мг кофеина в день, в дни очищения стоит следить за его количеством и учитывать свою индивидуальную чувствительность при выборе перекусов с кофеином (например, e-Shot™).

Обрати внимание: активные или интенсивные тренировки не рекомендуются в дни очищения.

Если во время физической активности ты почувствуешь головокружение, слабость, боль или затруднённое дыхание — немедленно остановись и при необходимости обратись за медицинской помощью.

Часто задаваемые вопросы

Я волнуюсь перед началом. Как не сорваться и удержать результат?

Первый шаг — понять, чего ты действительно хочешь достичь. А дальше — присоединяйся к IsaBody Challenge!

Ты будешь частью огромного и поддерживающего сообщества, где люди идут тем же путём, делятся опытом и вдохновляют друг друга.

Узнать больше можно на IsaBodyChallenge.com

Что меня ждёт в первые дни?

Как и в любой новой системе, телу нужно немного времени, чтобы привыкнуть. Будь терпелива, прислушивайся к себе.

Помни: ты питаешь своё тело качественным, сбалансированным образом. Если следовать системе по рекомендации — ты почувствуешь разницу и обязательно увидишь первые результаты.

А если я почувствую усталость или головную боль — стоит ли продолжать?

Такие ощущения могут быть сигналом, что что-то не так. Убедись, что ты пьёшь достаточно воды и ешь по плану.

Если симптомы не проходят — лучше обратиться к врачу, чтобы быть уверенной, что всё в порядке.

Можно ли заниматься спортом в дни очищения?

Да, в Cleanse Days ты можешь быть активной, но так как калорий в этот день мало — выбирай лёгкую активность.

Подойдут прогулки, растяжка или мягкая йога. И не забывай поддерживать себя: AMPED Hydrate, IsaDelight и Isagenix Snacks — отличные помощники в такие дни.

Как можно разнообразить IsaLean Shake?

Очень просто! Добавь немного свежих фруктов, специй (например, корицу или имбирь) или даже AMPED Hydrate для интересного вкуса.

Но помни — такие добавки повышают калорийность, так что учитывай это в дневном балансе.

Я стала тренироваться чаще. Если чувствую голод — стоит ли есть больше?

Да! Это отличная новость — голод говорит, что телу нужно больше энергии.

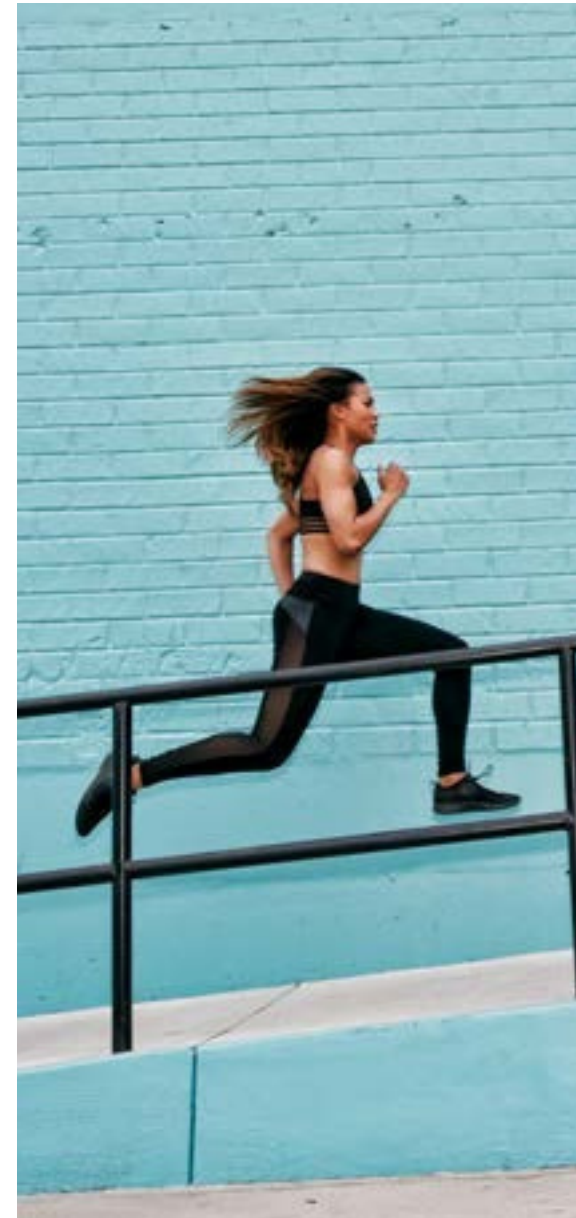
Можешь добавить в шейк IsaPro, овсянку, фрукты или ложку ореховой пасты.

А можно просто сделать дополнительный перекус — прислушивайся к себе.

Можно ли продолжать использовать систему снижения веса, если цель уже достигнута?

Конечно! Это отличный способ поддерживать результат и не возвращаться к старым привычкам.

Мы рекомендуем продолжать пить хотя бы 1 IsaLean Shake в день (он отлично заменяет завтрак) и устраивать 1–2 дня очищения в месяц.



ISABODY CHALLENGE®

Всё, что нужно для результата, уже у тебя в руках!

А IsaBody Challenge поможет тебе дойти до цели с уверенностью и поддержкой 🙌

В течение 16 недель ты будешь использовать продукты Isagenix, чтобы двигаться к своей цели.

Рядом с тобой — сильное и доброжелательное сообщество, которое вдохновляет и поддерживает на каждом этапе.

А самое приятное? За участие и завершение ты получаешь:

🎁 Купон на продукцию на €165

👕 Фирменную футболку IsaBody Challenge

Это не просто марафон — это твоя внутренняя трансформация. Начни сегодня 🧡

Готовы принять вызов?

Зарегистрируйся через Back Office или в приложении IsaLife — и начни свой путь прямо сейчас



ISABODY CHALLENGE®

“

«Я была уставшей медсестрой с бесконечными сменами и полным отсутствием энергии.

Но благодаря *isagenix* я чувствую себя здоровее, чем когда-либо - и снова полна сил! Самое главное - это не диета, а новый образ жизни.

А значит, результат сохраняется, и не только на пару недель - это работает круглый год. Моё здоровье изменилось кардинально - всё благодаря *isagenix* и *IsaBody Challenge!*»**

Один день из моей жизни..

Завтрак:

60 мл Nourish for Life,
1 IsaLean Shake
и 1 капсула Thermo GX.

Позднее утро:

1 шт. IsaDelight™ — тёмный шоколад, чтобы порадовать себя и не сорваться.

Обед:

Ещё один IsaLean Shake
• 1 капсула Thermo GX — для поддержания метаболизма.
Послеобеденный перекус:
Harvest Thins и e-Shot™ — для лёгкой энергии и насыщения.

Ужин:

Полноценный приём пищи (около 600 ккал):
• сложные углеводы (например, батат или киноа),
• свежие или приготовленные овощи / салат с ½ авокадо,
• нежирный белок (куриная грудка, индейка или лосось).

Перед сном:

30 мл Ionix Supreme — для баланса и восстановления,
и 2 капсулы IsaMove — для поддержки пищеварения ночью.



Лара Иствуд

С нами с 2017 года
Прошла 4 челленджа
Сбросила 2 кг — и
сохранила результат .

THE ART OF
WELLBEING™





МЫ РЯДОМ С ТОБОЙ

Уже видно — ты на
правильном пути

