

# ABNEHMEN So geht's!



ISAGENIX®

EINFACHER LEITFADEN ZU EINEM BESSEREN SELBST





# Beginnen Sie Ihre Reise mit Isagenix und folgen Sie Ihrem Ziel in einfachen Schritten hin zu einem **gesunden Selbstgefühl!**

## **Laden Sie die IsaLife™ App\* herunter**

Machen Sie diese App zum neuen Begleiter für Ihre Gewichtskontrolle. Sie hilft Ihnen, Ihre Fortschritte im Auge zu behalten und verschafft Ihnen Zugang zu einem kostenlosen Trainingsprogramm. Außerdem können Sie über die App Ihre Mahlzeiten planen und direkt neue Produkte bestellen.\*

## **Setzen Sie Ihre Ziele**

Nehmen Sie an der IsaBody Challenge teil und lassen Sie sich beim Erreichen Ihrer Ziele vom großartigen Teamspirit der Community mitreißen. Als Belohnung warten Gratisprodukte im Wert von 165 € auf Sie!

## **Feiern Sie Ihre Erfolge**

Dokumentieren Sie Ihre Zwischenziele mit Fotos und halten Sie Ihre Messwerte fest. Das steigert die Motivation und spiegelt Ihre Fortschritte besser wider als nur Erfolge auf Ihrer Waage.

## **Halten Sie Ihre Ergebnisse fest**

Erleben Sie die Wirkung der Produkte, die Sie auch nach dem Erreichen Ihres Wunschgewichtes nicht mehr missen möchten. Wie Sie Ihre Planung hierfür erfolgreich anpassen, erfahren Sie in diesem Leitfaden.

\*Ihre IsaLife App ist in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Großbritannien, Irland, Spanien, den Niederlanden und Belgien erhältlich.

# Isagenix hilft Ihnen dabei, nachhaltig abzunehmen.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir dauerhafte Gewohnheiten, mit denen sich Ihr Gewicht im Idealfall ein Leben lang halten lässt. Die Produkte stehen Ihnen dabei in ausreichender Menge zur Verfügung, um unser 30-Tage-Programm erfolgreich zu absolvieren. Durchhalten zahlt sich aus! Denn, wenn Sie Ihr Ziel erst einmal erreicht haben, helfen Ihnen Ihre gesunden Gewohnheiten, Ihr Gewicht auch langfristig zu halten.

Wichtig ist, dass Sie Ihren durch Isagenix Produkte unterstützten neuen Ernährungsplan nicht als „Diät“ betrachten. Um gesund abzunehmen, benötigt unser Körper Energie, die wir ihm über ausreichendes Essen zuführen.

**Denken Sie bei der Vorbereitung Ihrer Mahlzeiten immer an die drei Hauptkomponenten:**

**Protein:** wie Geflügel, Linsen, Eier, Fisch, Bohnen oder Tofu.

**Kohlenhydrate:** wie Pellkartoffeln, brauner oder Wildreis oder Quinoa.

**Gemüse:** Ob frisch, gefroren oder aus der Dose - was bei Gemüse zählt, ist Vielfalt und Abwechslung.

Ihre Leispeisen, der Besuch Ihres Lieblingsrestaurants und die gemeinsamen Mahlzeiten mit Ihrer Familie sind weiterhin möglich. Die Hauptsache ist, dass Sie über die Woche Ihre Ziele für ein gesundes Gleichgewicht im Auge behalten. Protokollieren Sie einfach alles in Ihrer IsaLife App. Falls Sie mal aus der Spur geraten sollten, gleichen Sie es bei nächster Gelegenheit wieder aus statt bis Montag zu warten.





”

„Ich war immer der Typ im Hintergrund, der sich vor der Kamera versteckt hat, aber jetzt habe ich endlich das Gefühl, aus diesem Tunnel herauszukommen. In meiner Zeit bei Isagenix habe ich über 50 Kilo verloren, ich habe meine Gesundheit wiedererlangt und das hat mir Mut gemacht! Mein Leben hat sich für mich grundlegend verändert!“

## Jon Bridges

Kunde seit 2017

Abgeschlossene Challenges: 7

Gesamtgewichtsverlust: 50 kg

**ISABODY**  
CHALLENGE™



Vorher

# Shake-Tage

In diesem Abschnitt hilft Ihnen der Leitfaden bei der Planung Ihrer Shake-Tage. Passen Sie die empfohlenen Abläufe so Ihrem Alltagsleben an, dass Sie auch weiterhin Ihre Mahlzeiten mit Familie und Freunden genießen können.

## Sie möchten Gewicht verlieren?

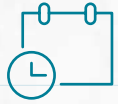
Idealerweise nehmen Sie täglich eine ausgewogene Mahlzeit (400-600 Kalorien) zu sich und ersetzen die anderen beiden Mahlzeiten durch IsaLean Shakes. Wer möchte, darf auch weiterhin zu kleinen Snacks greifen (jeweils 100-150 Kalorien). Dabei bitte auch an Ihre anderen Ergänzungsmittel denken: 1 Thermo GX-Kapsel zum Frühstück und 1 Kapsel zum Mittagessen. 1-2 IsaMove-Kapseln vor dem Schlafengehen und Ionix Supreme wahlweise morgens oder abends.

## Sie möchten auf gesunde Weise Ihr Wunschgewicht halten?

Sie können die Shake-Tage ganz flexibel Ihren Zielen anpassen, indem Sie täglich einen oder zwei IsaLean Shakes zu sich nehmen. Abhängig davon, wie aktiv Sie sind, sollten Sie sich über den Tag zusätzliche Kalorien zuführen. Entweder durch Anreicherung Ihres IsaLean Shakes z.B. mit Früchten, Haferflocken und IsaPro oder durch maßvolle Kalorienzufuhr bei Ihren Snacks und Mahlzeiten.



Nutzen Sie die praktische **IsaLife™ App**, um den Überblick für Ihre Mahlzeiten und Snacks während des Tages zu behalten.



# Ablauf eines Shake-Tages

Beispiel

## Vor dem Frühstück

Ionix Supreme - 30 ml Portion.

## Frühstück

IsaLean Shake + 1 Messlöffel Isagenix Greens.  
Thermo GX - 1 Kapsel.

## Vormittag

Siehe mögliche Snacks.

## Mittagessen

IsaLean Shake.  
Thermo GX - 1 Kapsel.

## Nachmittag

Siehe mögliche Snacks.

## Abendessen

400-600 Kalorien Mahlzeit.

## Vor dem Schlafengehen

IsaMove - 1 Kapsel.

## Mögliche Snacks

- 1 Beutel Whey Thins oder Harvest Thins.
- ½ IsaLean Bar.
- 1 e-Shot.
- 1 AMPED Hydrate.
- 4-6 Isagenix Snacks.
- 1 Stück Obst.



# Reinigungstage

Warum ist die innere Reinigung des Körpers so wichtig? Die meisten von uns wissen zwar, dass eine gesunde Leber die Reinigungsaufgaben unseres Körpers von innen übernimmt. Was aber, wenn diese mit den Bedingungen einer industrialisierten Welt überfordert ist? Überall haben wir es mit Schadstoffen zu tun: in der Luft, im Wasser, in der Nahrung und sogar in unserem häuslichen Umfeld. So sehr wir uns auch bemühen, diese Schadstoffbelastung zu reduzieren, können wir ihr nicht gänzlich ausweichen. Um unsere Gesundheit zu unterstützen, hat Isagenix die sogenannten Reinigungstage ins Programm aufgenommen. Eine Form des Intervallfastens, die bei Isagenix schon lange Tradition hatte, bevor daraus eine Mode wurde.

Mit Isagenix wird Fasten leichter. Nourish for Life viermal am Tag genossen sorgt für mehr Energie und Konzentration. Ergänzt um eine Auswahl leckerer Snackoptionen, ganz nach Geschmack. Dabei bitte immer an eine ausreichende Wasserzufuhr denken. Was ist mit Schokolade? Auch Süßes darf während Ihrer Entgiftung auf dem Programm stehen, solange Sie zu IsaDelight™ greifen.

## 3 Wege für die Reinigung

### 1. Einzelner Reinigungstag

Wenn Sie vereinzelte Fastentage bevorzugen, gelingt dies am besten mit 4 Portionen Nourish for Life sowie den Snacks Ihrer Wahl über den Tag. Wir empfehlen dies bis zu viermal pro Monat zu wiederholen.

### 2. Doppelter Reinigungstag

Eine noch gründlichere Wirkung lässt sich durch zwei aufeinanderfolgende Reinigungstage erzielen. Der jeweilige Ablauf ist derselbe wie bei einem einzelnen Reinigungstag. Wir empfehlen bis zu zwei Wiederholungen pro Monat.

### 3. Tägliche Reinigung

Wem konsequentes Fasten mit Entgiftung nicht liegt, kann stattdessen auch täglich eine 59-ml-Portion Nourish for Life trinken. Entweder gleich morgens oder vor dem Schlafengehen. Eine perfekte Alternative, wenn Sie mit den Reinigungstagen noch warten möchten.



**Das Intervallfasten hat viele Vorteile bei der Gewichtsabnahme,** aber es ist auch eine gute Möglichkeit, sein Wunschgewicht auf gesunde Weise dauerhaft zu halten. Wie oft Sie die Reinigungstage vornehmen und ob Sie die Anzahl der monatlichen Tage hierfür reduzieren möchten, etwa alle zwei Wochen oder einen doppelten Reinigungstag pro Monat, das liegt ganz bei Ihnen.





# Ablauf eines Reinigungstages

Beispiel

## Vor dem Frühstück

Ionix Supreme - 30 ml Portion.

## Frühstück

Nourish for Life - 118ml Portion.  
Thermo GX - 1 Kapsel.

## Mittagessen

Nourish for Life - 118ml Portion.

## Nachmittag

Nourish for Life - 118ml Portion.

## Abends

Nourish for Life - 118ml Portion.  
IsaMove - 1-2 Kapseln.

## Mögliche Snacks

4-6 Isagenix Snacks  
über den Tag verteilt.

## Auswahl für 2 Snacks pro Tag

(1 Snack vormittags, 1 Snack  
am frühen Abend):

- 1-2 IsaDelight.
- ¼ Apfel oder Birne.
- 1 AMPED Hydrate.
- 1 e-Shot.
- 1 Beutel Whey Thins oder Harvest Thins während des Tages.
- 1 Portion Isagenix Greens.

# Unsere top Tipps Für Reinigungstage

## 1. Beginnen Sie mit Shake-Tagen

Stellen Sie sicher, dass Sie mindestens zwei Shake-Tage vor Ihrem ersten Reinigungstag einplanen.

## 2. Vertrauen Sie auf die Isagenix Produkte

Bei den Reinigungstagen geht es nicht um Verzicht, sondern darum, den Körper mit kleinen Mengen über den Tag verteilt zu versorgen. Diese Snacks sind dazu da, Sie zu unterstützen.

## 3. Hören Sie auf Ihren Körper

Da Sie an einem Reinigungstag weniger Kalorien aufnehmen, fühlen Sie sich vielleicht müder als sonst. Lassen Sie es ruhig angehen. Stellen Sie sicher, dass Sie genug trinken und am Reinigungstag einen Snack zu sich nehmen.

## 4. Gehen Sie früh schlafen

An Reinigungstagen früher zu Bett zu gehen, kann dazu beitragen, jeglichen Drang nach einem spätabendlichen Imbiss zu vermeiden.

# Sind Sie bereit, durchzustarten?

So könnte Ihr monatliches Programm aussehen...

## EINZELNER REINIGUNGSTAG

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



Reinigungstage



Shake-Tage

## DOPPELTER REINIGUNGSTAG

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



# Häufig gestellte Fragen

## **Ich mache zum ersten Mal Reinigungstage und bin daher ein bisschen aufgeregt!**

### **Wie bleibe ich auf Kurs?**

Der erste Schritt besteht in Ihrer persönlichen Entscheidung, was Sie erreichen möchten. Nach diesem Entschluss nehmen Sie für Ihre eigene Motivation am besten an der IsaBody Challenge teil. Weil sich Ihre Ziele in einer großen globalen Community, die den gleichen Weg mit Ihnen teilt und sich unterstützt, viel leichter erreichen lassen. Schauen Sie doch einfach mal unter [IsaBodyChallenge.com](http://IsaBodyChallenge.com) rein und erfahren Sie mehr.

## **Was erwartet mich in den ersten Tagen meiner Reise?**

Wie mit allem wird es ein paar Tage dauern, bis Sie sich an die Ernährungsumstellung gewöhnt haben. Seien Sie geduldig und hören Sie auf Ihren Körper in dem Wissen, dass Sie sich gesund ernähren. Wenn Sie den Empfehlungen unseres Programms konsequent folgen, sehen Sie schon bald Ergebnisse und spüren den Unterschied.

## **Soll ich mit dem Programm weitermachen, wenn ich mich müde fühle oder Kopfschmerzen habe?**

Befindlichkeitsstörungen sind oft ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Achten Sie darauf, dass Sie über den Tag ausreichend trinken und ausreichend essen. Falls die Symptome trotzdem anhalten sollten, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

## **Darf ich an meinen Reinigungstagen trainieren?**

Sie dürfen auch an Ihren Reinigungstagen aktiv sein. Da Sie in dieser Zeit allerdings nur sehr wenige Kalorien zu sich nehmen, beschränken Sie sich am besten auf moderate Aktivitäten wie Spazierengehen oder sanftes Yoga. Sie können ganz sicher sein, dass die Produkte AMPED Hydrate, IsaDelight und die Isagenix Snacks Sie während Ihres Reinigungstages wirkungsvoll unterstützen.

## **Wie kann ich in meine IsaLean Shakes etwas Abwechslung bringen?**

Ganz einfach! Zum Beispiel durch Zugabe von frischen Früchten, Gewürzen wie Zimt, Ingwer oder Isagenix Produkten wie AMPED Hydrate. Achten Sie darauf, dass eine individuelle Anreicherung Ihres IsaLean Shakes auch eine erhöhte Kalorienzufuhr bedeuten kann.

## **Seit ich mein Training schrittweise ausbaue, ist auch mein Hungergefühl größer. Soll ich dann mehr essen?**

Das ist ein gutes Zeichen! Wenn Sie hungrig sind, verlangt Ihr Körper nach mehr Kraftstoff. Ergänzen Sie Ihren IsaLean Shake dann ruhig um weitere Zutaten wie IsaPro, Haferflocken, Obst oder Erdnussbutter. Oder gönnen Sie sich zusätzliche Snacks.

## **Kann ich mit dem Abnehm-Programm weitermachen, nachdem ich mein Wunschgewicht erreicht habe?**

Absolut! Nutzen Sie die Motivation, um Ihre Ergebnisse weiter zu festigen. Wir empfehlen, mit mindestens einem IsaLean Shake täglich dabei zu bleiben: zum Beispiel als tolles Frühstück für unterwegs. Und richten Sie auch gerne jeden Monat weitere Reinigungstage ein.



# ISABODY CHALLENGE®

Sie haben den Wunsch, Gewicht zu verlieren? Die IsaBody Challenge hilft Ihnen dabei! Mit Isagenix Produkten, die Sie 16 Wochen lang dabei unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen. Auf Ihrem Weg werden Sie von einer begeisterten Community getragen und erhalten dafür sogar noch einen Produktgutschein im Wert von 165 € sowie ein T-Shirt für Ihr erfolgreiches Durchhalten. **Sie sind bereit für die Challenge? Dann melden Sie sich über die IsaLife App an.**



”

„Als vielbeschäftigte Krankenschwester fehlte mir bei meinen langen Schichten oft die Energie. Dank Isagenix lebe ich heute gesünder denn je und bin auch wieder voller Power! Das Beste daran ist, dass ich meine gesamte Lebensweise geändert habe und übers Jahr mein Gewicht ohne Diät halte. Meine ganze Gesundheit ist dank Isagenix und der IsaBody Challenge wieder im Gleichgewicht!“



## Lara Eastwood

Kundin seit 2017

Abgeschlossene Challenges: 4

Gesamtgewicht verloren: 2 kg

**ISABODY**  
CHALLENGE™

## Ein Tag in meinem Leben...

**Frühstück:** 60 ml Nourish for Life, ein IsaLean Shake und 1 Thermo GX.

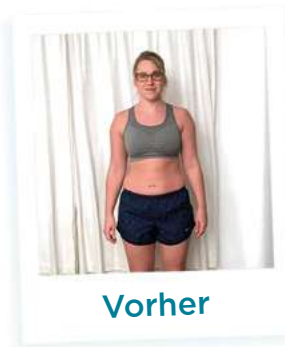
**Vormittag:** IsaDelight Dark Chocolate.

**Mittagessen:** IsaLean Shake plus 1 Thermo GX.

**Nachmittag:** Harvest oder Whey Thins und ein e-Shot.

**Abendessen:** Eine ausgewogene Mahlzeit mit Kohlenhydraten (ca. 600 Kalorien) z.B. Süßkartoffeln oder Quinoa, gemischtes Gemüse oder Salat mit einer halben Avocado und fettarmes Eiweiß wie Lachs, Hühner- oder Putenbrust.

**Vor dem Schlafengehen:** 1 Portion mit 30 ml Ionix Supreme und 2 IsaMove.



Vorher

# ISAGENIX®



Direkt zum Onlineshop: Scanne dazu einfach den QR-Code und spare bis zu 25%

Bei Fragen einfach kontaktieren:

Frank Steffes  
ISAGENIX Independent Associate  
0 65 41 / 865 9191  
[fsteffes.isagenix.com](http://fsteffes.isagenix.com)