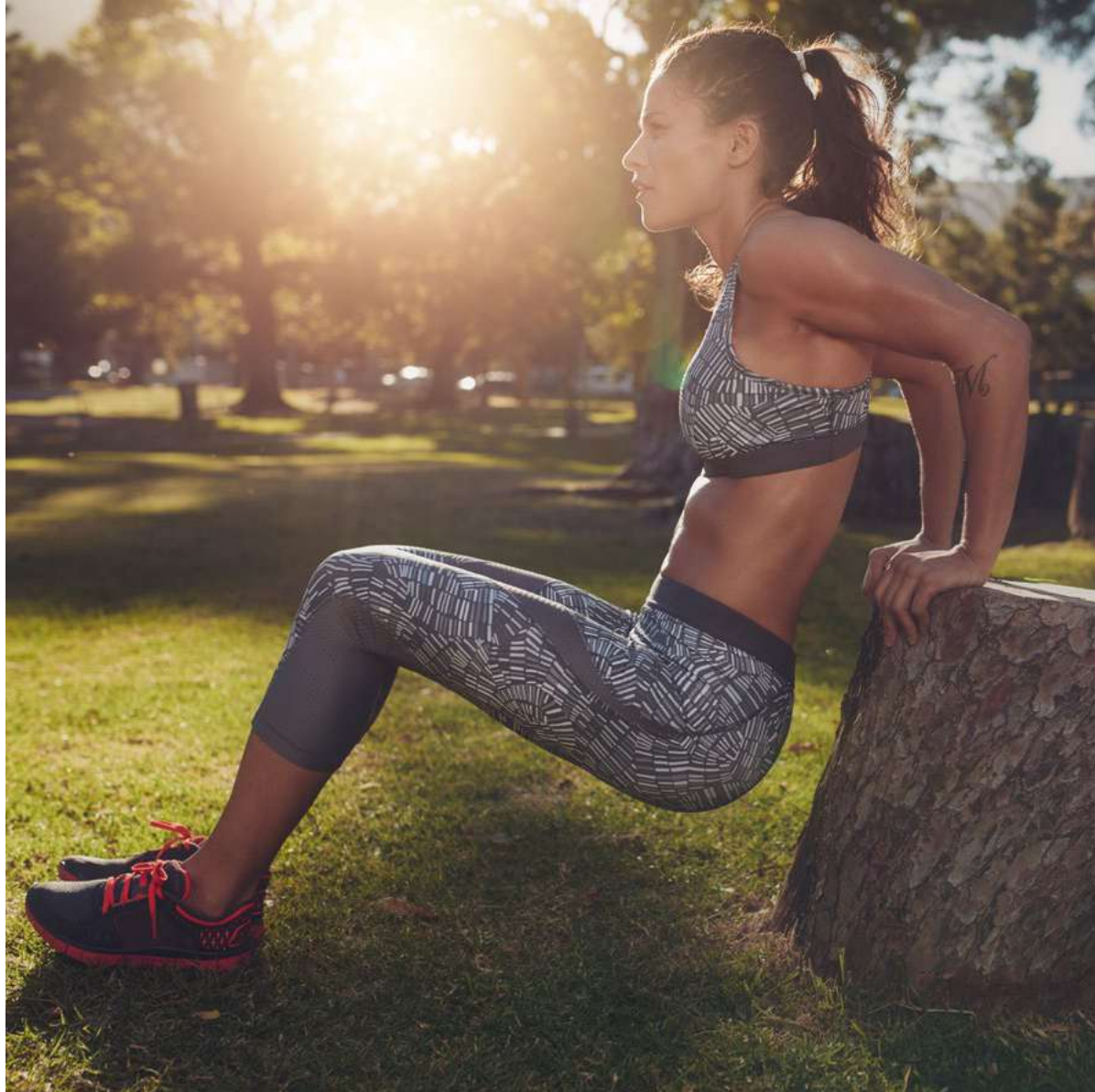


# ENERGIE & PERFORMANCE SO GEHT'S!

Ein Leitfaden zu einem besseren Selbst





# IHRE GESUNDHEIT HAT **PRIORITÄT**

Die Energie- und Performance-Linie wurde entwickelt, damit Sie härter trainieren, sich schneller regenerieren und Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen können während Sie mit optimalen Ergebnissen Ihre gesteckten Ziele erreichen.

Mit Isagenix haben bereits Tausende von Menschen ihre Transformationsreisen absolviert. Es ist so spannend zu sehen, dass Sie der oder die Nächste sein werden!

Denken Sie immer daran, dass kleine, gesunde Veränderungen sehr viel verändern. Falls Sie sich anfangs überfordert fühlen, treten Sie zurück und fragen Sie sich: „Was kann ich heute tun, um eine gesunde Veränderung zu bewirken“? Sowohl beim Training in der Gruppe, bei der Verbesserung Ihrer Ausdauer als auch bei der Vorbereitung Ihrer Mahlzeiten - sind Sie stets auf dem richtigen Weg.

## **Auf Sie und Ihre Gesundheit!**

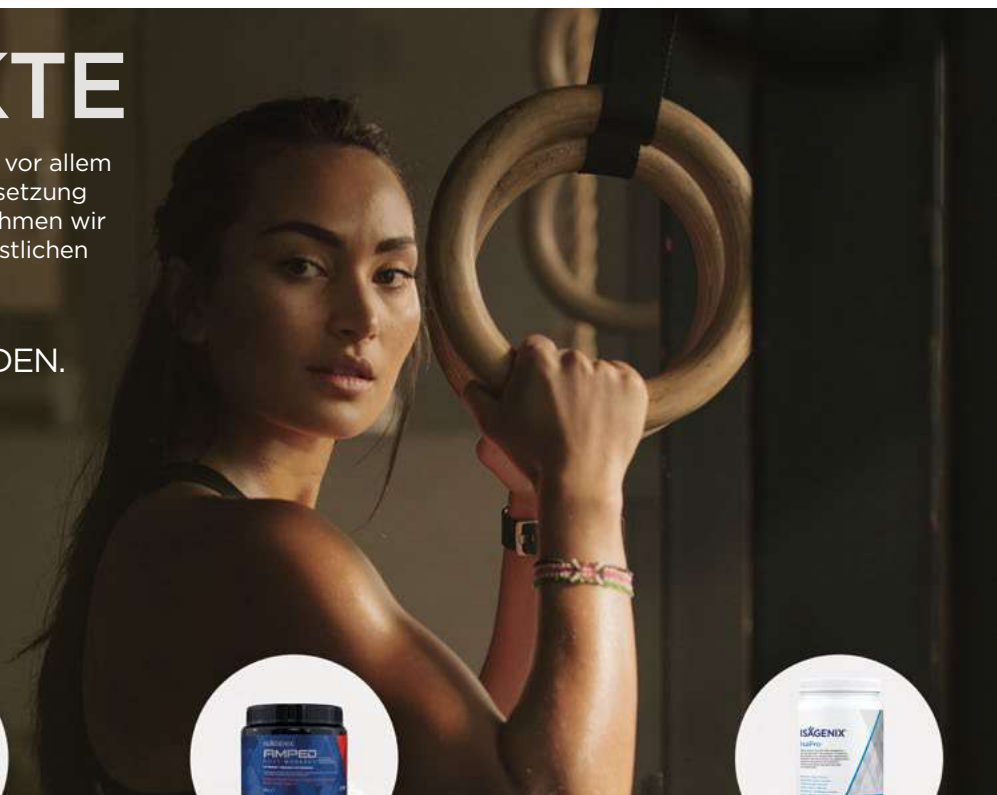
Unser Expertenteam - zu dem Lebensmittelforscher, Sportphysiologen, Ernährungsberater und Diätassistenten gehören - ist für Sie da, um Ihnen die beste Erfahrung mit unseren Produkten zu ermöglichen. Was bedeutet das für Ihre Performance? **Solche Ergebnisse erhalten Sie nirgendwo sonst™.**

Sollten Sie Fragen haben, so finden Sie bei Isagenix viele hilfsbereite Menschen. Von unserem Kundenservice-Team, der Person, die Ihnen Isagenix vorgestellt hat, über unsere sozialen Kanäle bis hin zu Isagenix.com - wir sind hier, um Sie zu unterstützen.

# IHRE PRODUKTE

Was Isagenix einzigartig und so wirkungsvoll macht, ist vor allem der kompromisslose Ansatz bei der Produktzusammensetzung und unsere anwenderfreundlichen Lösungssysteme. Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um die nährstoffreichen und köstlichen Produkte kennenzulernen, die Sie jetzt erleben können.

PRODUKTE, DIE IHNEN GEFALLEN WERDEN.  
ERGEBNISSE, DIE SIE LIEBEN WERDEN.



## AMPED™ Nitro

Dieses Pre-Workout-Supplement wurde entwickelt, um Ihren Körper auf Höchstleistungen vorzubereiten. Es ist voller aktiver Inhaltsstoffe wie Kreatin, Beta-Alanin und natürlichem Koffein, so dass Sie härter trainieren und Ihr Training weiter ausbauen können.



## AMPED™ Hydrate

Das perfekte Sportgetränk, um während des Trainings ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und gestärkt zu bleiben. Es vereint Kohlenhydrate zur Versorgung Ihres Körpers mit Vitamin C, B-Komplex und Elektrolyten, um die während des Trainings verloren gegangenen Nährstoffe aufzufüllen.



## AMPED™ Post-Workout

Eine Rezeptur aus Phytonährstoffen wie Sauerkirsche, Kurkuma und Astaxanthin sowie anderen Bestandteilen wie Kollagen, die dazu beitragen, Muskelkater zu lindern, damit Sie auf Ihre nächste Trainingseinheit vorbereitet sind.



## IsaPro®

Hochwertiges, nicht denaturiertes Molkeprotein, enthält 18 g Protein pro Messlöffel, um Ihren Körper nach dem Training mit Energie zu versorgen.

WEITERE GROSSARTIGE PRODUKTE, DIE IHREN AKTIVEN LEBENSSTIL UNTERSTÜTZEN



## IsaLean™ Shake

Eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit aus natürlichen Vollwertzutaten. Jede Portion enthält 24 g Eiweiß, Kohlenhydrate und gesunde Fette. Damit haben Sie genau die richtige Menge von allem, was Sie brauchen, um sich großartig zu fühlen - und es ist in Sekundenschnelle zubereitet!



## Ionix® Supreme

Ein stärkendes Tonikum voller Pflanzenstoffe, die Ihnen helfen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Dieses hochwirksame Elixier ist so konzipiert, dass es täglich verzehrt werden kann, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.



## e-Shot™

Eine neuartige Kombination aus energiereichem Koffein und hoch wirksamen Pflanzenextrakten - das ist kein herkömmlicher Energy-Drink. Die Verwendung natürlicher Inhaltsstoffe macht es zu einer gesunden und verlässlichen Alternative zu hochkalorischen, übermäßig koffeinhaltigen, künstlich gesüßten Energy-Drinks und Shots.



## IsaLean™ Bar

IsaLean Bar ist der ideale Snack für unterwegs. Aus gesunden Zutaten mit ausreichend Eiweiß und Ballaststoffen, damit Sie bis zu Ihrer nächsten Mahlzeit fit bleiben. Sie können entweder einen halben oder ganzen Riegel verzehren, wenn der kleine Hunger kommt.



## VERWENDUNG DER AMPED-PRODUKTE: FÜR IHR TRAINING UND NOCH VIEL MEHR

Unsere AMPED-Produkte können Ihnen helfen, mehr aus Ihrem Training herauszuholen. Neben dem besten Trainingsplan und der Verwendung der richtigen Nahrungsergänzungsmittel ist es wichtig, dass Sie Ihren Körper mit dem Kraftstoff versorgen, den er für den Rest des Tages benötigt. Auf diese Weise erzielen Sie schneller bessere Ergebnisse. Hier einige Beispiele, wie Sie Produkte aus dem Energie- und Performance-Paket verwenden können.

## TÄGLICHE EMPFEHLUNG



### MORGENS

#### FRÜHER MORGEN

1 Portion Ionix Supreme

#### FRÜHSTÜCK

1 IsaLean Shake gemischt mit  
½ - 1 Messlöffel IsaPro, e-Shot

#### AM VORMITTAG

Wählen Sie aus einem IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, eine Handvoll ungesalzene Nüsse oder griechischen Joghurt mit Haferflocken & Obst



### MITTAGS

#### MITTAGESSEN

1 IsaLean Shake gemischt mit  
½ - 1 Messlöffel IsaPro

#### NACHMITTAG

Wählen Sie aus einem IsaLean Bar, Whey Thins, Harvest Thins, eine Handvoll ungesalzene Nüsse oder griechischen Joghurt mit Haferflocken & Obst



### ABENDS

#### ABENDESSEN

Ausgewogene Mahlzeit mit  
mindestens 600 Kalorien

#### VOR DEM SCHLAFENGEHEN

1-2 Messlöffel IsaPro, optional  
zum Mischen mit Greens™

## TRAININGSTAGE



### VOR DEM TRAINING

#### AMPED NITRO

15-30 Minuten vor dem Training



### WÄHREND DES TRAININGS

#### AMPED HYDRATE



### NACH DEM TRAINING

#### AMPED POST-WORKOUT

Optional mit IsaLean Shake  
oder IsaPro mischen



### Einige einfache Hinweise:

- Nehmen Sie alle drei Stunden 4-6 hochwertige, proteinhaltige Snacks zu sich, gleichmäßig über den Tag verteilt.
- Nehmen Sie 20-40 Gramm Protein pro Mahlzeit zu sich.
- Morgens innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen die erste Mahlzeit zu sich nehmen.
- Verzehren Sie am Abend spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen Ihre letzte Mahlzeit.

**TIPP:** Werden Sie kreativ und erstellen Ihren eigenen wöchentlichen Zeitplan. Kein Plan ist wie der andere!

# WIE SIE GERNE MAHLZEITEN ZUBEREITEN

Sie haben es auf Bildern in Facebook und Instagram gesehen - eine Küchenzeile mit Dutzenden von Behältern mit derselben Mahlzeit, fast immer Hühnchen, Brokkoli und Reis. Die Zubereitung von Mahlzeiten in größeren Mengen ist eine gute Möglichkeit, Ihre Verpflegung zu planen, aber Sie sollten auch lieben, was Sie jeden Tag essen und darauf achten, dass Sie während der Woche eine Vielzahl verschiedener Nahrungsmittel zu sich nehmen.

Hier sind einige Lebensmittel, um Ihre Mahlzeiten kreativ und interessant zu gestalten.

## PROTEINE

- Bohnen und Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Kidneybohnen oder Linsen
- Fisch wie Lachs, Kabeljau oder Makrele
- Fleisch wie Hühnchen, Pute oder mageres Rindfleisch
- Eier, Käse oder Nüsse

## KOHLLENHYDRATE

- Brauner oder wilder Reis
- Quinoa, Couscous, Buchweizen sowie andere Getreide-Arten
- Pellkartoffeln und Süßkartoffeln
- Vollkornnudeln oder Brot
- Polenta

## GEMÜSE

- Integrieren Sie während der Woche verschiedenfarbige Gemüsesorten
- Bevorzugen Sie saisonales Gemüse - das hilft, Geld zu sparen und bietet Ihnen mehr Abwechslung
- Wählen Sie beim Garen von Gemüse gesündere Zubereitungsmethoden wie Dämpfen, Braten oder dem Wok mit einer kleinen Menge Öl

# INFORMED SPORT

Wir wissen, wie wichtig es für Leistungssportler ist, dass sie Produkte erhalten, die frei von verbotenen Substanzen sind. Die Informed-Sport-Zertifizierung ist ein anerkanntes und vertrauenswürdiges Programm auf internationaler Ebene. AMPED™ Nitro und AMPED™ Post-Workout wurden allen strengen Tests unterzogen, um den Athleten ein Höchstmaß an Sicherheit zu bieten und sind somit Informed-Sport-zertifiziert. Die Tests prüfen ein breites Spektrum an verbotenen Substanzen aus der Liste der Welt-Anti-Doping-Agentur, darunter Anabolika, Stimulanzien, Missbrauchsdrogen und Beta-2-Agonisten. Um zu überprüfen, ob ein Produkt von Informed-Sport zertifiziert ist, besuchen Sie [Informed-Sport.com](http://Informed-Sport.com) und geben Sie die Chargennummer (auch als LOT-Nummer bekannt) Ihres Produkts in das Suchfeld für zertifizierte Produkte ein. Die Chargen-Nummer befindet sich normalerweise auf dem Etikett oder auf der Rück- bzw. Unterseite der Produktverpackung.



## ISABODY CHALLENGE®

Die IsaBody Challenge® ist eine 16-wöchige Ganzkörper-Transformations-Challenge, die Sie dabei unterstützt, Ihre ultimativen Gesundheits- und Wellness-Ziele mit Isagenix-Produkten zu erreichen. Es ist eine großartige Möglichkeit, sofort loszulegen und während der gesamten Reise nicht nur unterstützt, sondern auch noch Preise zu gewinnen. Alle, die die Challenge erfolgreich abschließen, erhalten einen Produktgutschein im Wert von 165 €, ein IsaBody-T-Shirt sowie eine Urkunde, um ihren Erfolg auszuzeichnen. Sie können auch den Großen Preis von Europa in Höhe von 5.500 € gewinnen und unser IsaBody™ GLOBAL Hauptgewinner werden.

**Thomas Philbin-Malucelli**  
ist unser IsaBody™ GLOBAL  
Challenge Gewinner 2019.





# HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

## **Ich fange gerade erst mit dem Training an - gibt es Top-Tipps?**

Die drei wesentlichen Komponenten der Fitness sind Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, daher sollten Sie versuchen, alle drei in Ihre Routine einzubinden. Abhängig von Ihren Zielen können Sie sich dafür entscheiden, einen der Bereiche stärker zu betonen als die anderen - zum Beispiel mehr Zeit mit Krafttraining statt mit Cardio zu verbringen. Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten, aktiv zu sein, sei es im Freien, im Fitnessstudio, in Gruppenfitnesskursen oder zu Hause. Was immer Sie auch motiviert hält, ist genau das Richtige für Sie.

## **Wann sollte ich vor meinem Training AMPED Nitro trinken?**

Wir empfehlen die Einnahme von AMPED Nitro 15-30 Minuten vor dem Training.

## **Wird AMPED Hydrate nur beim Training verwendet?**

Nein. Es ist wichtig, über den Tag hinweg ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, weshalb AMPED Hydrate zu jeder Zeit getrunken werden kann. AMPED Hydrate hilft, Ihren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen, zu stärken und zu erfrischen, um das Beste aus jedem Training herauszuholen. Es versorgt den Körper auch mit leicht verwertbaren Kohlenhydraten, die schnell zu Ihren Muskeln gelangen.

## **Gibt es einen bestimmten Zeitraum, in dem ich AMPED Post-Workout nehmen sollte?**

Es wird empfohlen, AMPED Post-Workout nicht später als 30 Minuten nach Beendigung des Trainings zu trinken.

## **Sollte ich IsaPro zusätzlich zu AMPED Post-Workout verwenden?**

Sie können sowohl IsaPro als auch AMPED Post-Workout nach dem Training genießen, oder Sie können IsaPro später als Snack nach dem Training verzehren.

## **Sollte ich meine Mahlzeiten durch den IsaLean Shake ersetzen?**

Der IsaLean Shake kann je nach Ihren Ernährungsbedürfnissen und -zielen viele Aufgaben erfüllen. Für manche könnte der IsaLean-Shake eine Mahlzeit sein, für andere ein Snack oder Sie können auch andere Zutaten hinzufügen, um mehr Kalorien in Form von Eiweiß, Kohlenhydraten, Früchten oder Gemüse zuzuführen.

## **Was kann ich zu meinem IsaLean Shake hinzufügen?**

Alles, was Sie möchten. Sie können Produkte wie IsaPro oder Nussbutter für den Proteingehalt bzw. Bananen oder Haferflocken für mehr Kohlenhydrate hinzufügen. Sie können den IsaLean Shake auch als Basis für Ihre Smoothies verwenden und die übrigen Zutaten als Zugabe verwenden.

## **Ist das Energie- und Performance-System nur für bestimmte Sportaktivitäten geeignet?**

Sie können diese Produkte sehr leicht anpassen, unabhängig von Ihrem Fitness-Level oder der Art Ihres Trainings.



# ISAGENIX®

THE ART OF WELLBEING.

 Europelsagenix

 Isagenix\_Europe



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](mailto:fsteffes.isagenix.com)

© 2020 Isagenix All Rights Reserved

2104\_EU\_de\_energy\_and\_performance\_guide\_310720

