ISAGENIX®
THE ART OF WELLBEING™

INTEGRIDADE

Permanecemos firmes no nosso compromisso: fazer a coisa certa, da maneira certa.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE DE GANHOS:
A capacidade de obter receita de acordo com o Plano de remuneração da Isagenix depende de muitos fatores, incluindo as habilidades comerciais, sociais e de vendas de um associado; ambição e atividade pessoal; disponibilidade de tempo e recursos financeiros; e acesso a uma grande rede de familiares, amigos e contatos comerciais.
A Isagenix não pode garantir e não garante nenhum nível específico de ganhos. Mesmo os associates que dediquem uma quantidade significativa de tempo, esforço e fundos pessoais podem não alcançar um nível significativo de sucesso. Para ganhos médios, consulta IsagenixEarnings.com.

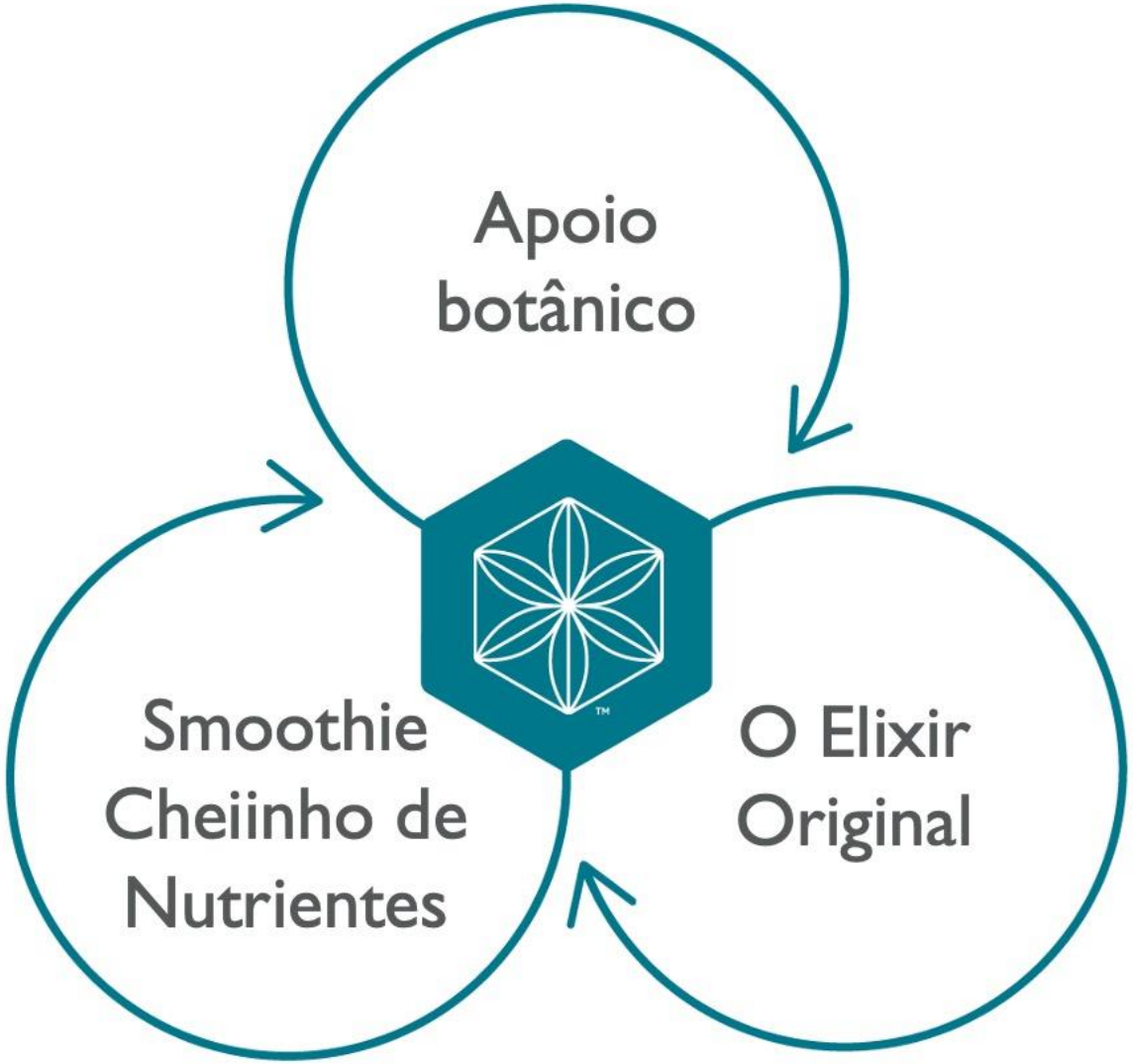
ISAGENIX LEGACY CLUB:
Um Milionário Isagenix é um Associate Independente a quem a Isagenix pagou um total bruto de US $1 milhão ou mais desde que este se juntou à Isagenix. Os ganhos refletem quantias brutas que não incluem nenhuma despesa comercial.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE DE PERDA DE PESO:
A perda de peso, ganho de massa muscular, estilo de vida e outros resultados descritos aqui refletem experiências individuais excepcionais de Clientes Isagenix e não devem ser interpretados como típicos ou médios. Os resultados variam de acordo com o esforço individual, a composição corporal, os padrões alimentares, o tempo, o exercício e outros fatores, como a composição genética e fisiológica.

AVISO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE DE SEGURANÇA:
Se estiveres grávida, a amamentar, fores diabético, estiveres sob medicação, tiveres uma condição médica ou se estiveres a começar um programa de perda de peso, consulta o teu médico antes de usares produtos Isagenix ou de fazeres quaisquer outras alterações dietéticas. Descontinua o uso se ocorrem efeitos adversos.

INFORMAÇÕES APENAS PARA FINS GERAIS:
As informações fornecidas nesta apresentação e em todas as publicações, embalagens e rótulos são apenas para fins gerais e são pensadas para te ajudar a tomares decisões informadas sobre a tua saúde. Não se destinam a substituir os conselhos do teu médico ou profissional de saúde.

OS TRÊS ISAGENIX



Uma mistura de vitaminas e elementos botânicos para te dar energia e apoiar-te nos dias de depuração (a nossa modalidade de jejum intermitente). Além disso, os benefícios do jejum vão muito para além da simples perda de peso!

Uma refeição nutritiva equilibrada, seja qual for o teu objetivo final. Quer queiras perder peso, tornar-te mais forte no ginásio ou apenas manter-te saudável, o IsaLean Shake existe para isso.

Combinámos algumas das melhores criações da Mãe Natureza, cada uma delas escolhida pelo seu papel no suporte do desempenho físico e mental, a que gostamos de chamar “os ingredientes da antiguidade para ajudar a apoiar a tua vida moderna”.

COMO FUNCIONA A ISAGENIX

Manutenção muscular saudável

Apetite bem gerido = perda de peso sustentável

Estado nutricional ideal

Um sistema de nutrição comprovado que combina controlo calórico e jejum intermitente com uma nutrição completa...

O resultado?

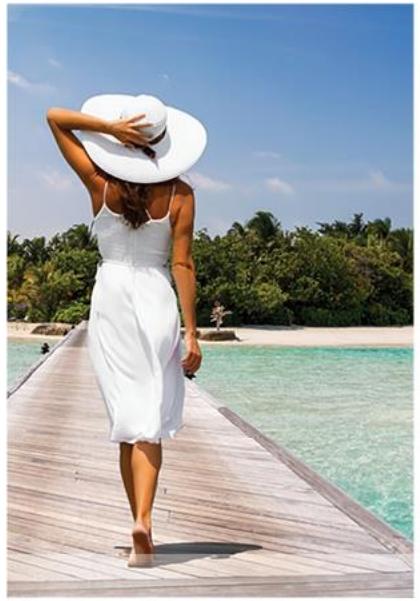
Gostaria de...?

Comer melhor

Sentir-se melhor

Ter uma aparência melhor

Movimentar-se melhor



Fazer melhor

OS NOSSOS PRODUTOS PRINCIPAIS

ISALEAN SHAKE

- **Comida real, perfeitamente porcionada, e pronta em segundos.**
- Em apenas 240 calorias, conseguimos incluir:
  - 24g de proteína de soro de leite não desnaturado e proteína do leite — todos nós precisamos de proteína na nossa dieta para construir e manter todos os tipos de tecido corporal, não apenas para construir músculo.
  - 8g de fibra por porção - para te manter cheio e o teu sistema digestivo saudável.
  - 23 vitaminas e minerais diferentes - têm centenas de papéis na manutenção da nossa saúde.

ISALEAN SHAKE À BASE DE PLANTAS

- **A nossa alternativa à base de plantas para que possas sentir todos os mesmos benefícios, mas sem laticínios!**
- 24g de proteína à base de plantas, de arroz integral e proteína de ervilha.
- 8g de fibra por porção - para te manter cheio e o teu sistema digestivo saudável.
- Uma mistura de 11 frutas e vegetais diferentes, incluindo açaí, couve e romã.

NOURISH FOR LIFE

- Uma mistura de ingredientes que te vai nutrir durante o teu Dia de Depuração, a nossa versão de jejum intermitente!
- Vitaminas B nutritivas: são essenciais para transformar os alimentos que comemos em nutrientes que o nosso corpo pode usar e também podem ajudar a reduzir o cansaço e a fadiga.*
- Botânicos biologicamente ativos, como folha de aloe vera, raiz de ginseng siberiano, folha de hortelã-pimenta e muito mais.
- Sabores funcionais, como hortelã-pimenta, erva-doce e frutos silvestres.

* As vitaminas do complexo B [B6, B12 e niacina (B3)] contribuem para a redução do cansaço e fadiga.

IONIX SUPREME

- **Ingredientes antigos para apoiar a tua vida moderna**
- Uma mistura cuidadosamente selecionada de botânicos bem estudados mas únicos, como eleuterococo, Schisandra, goji e muito mais.
- Estes ingredientes são usados há séculos por tribos antigas para prevenção e para melhorar o desempenho.
- Pensado para ser consumido diariamente e para te ajudar a enfrentar os desafios da vida quotidiana.

SNACKS SAUDÁVEIS

WHEY THINS & HARVEST THINS

- **Uma deliciosa alternativa saudável a snacks salgados**
- Os Whey Thins e Harvest Thins podem ajudar-te a satisfazer o teu apetite por salgados e ao mesmo tempo manter-te no caminho certo no que toca aos teus objetivos.
- Uma alternativa às batatas fritas que sabe bem - e além disso é saudável!
- Entre 10-11g de proteína por saco.
- Uma opção salgada para os teus Dias de Depuração.

ISADELIGHT

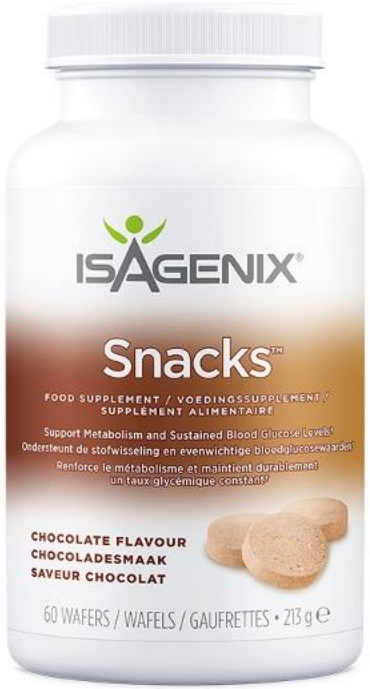
- **Chocolates sem culpa com ingredientes que te fazem sentir bem.**
- Chocolates embalados individualmente que contêm chá verde, aminoácidos, antioxidantes e vitaminas B.
- Apenas 60 calorias por quadrado.
- Mais do que apenas chocolate, incluem os benefícios adicionais do chá verde, aminoácidos e vitaminas B para controlar os teus desejos.
- Perfeito como um snack entre refeições, um doce após a refeição, e até adequado para os teus Dias de Depuração.

ISALEAN WHOLE BLEND BAR

- Uma combinação de proteínas, hidratos de carbono complexos, gorduras saudáveis e vitaminas e minerais com apenas 222 calorias.
- Vitaminas e minerais de uma combinação de vegetais orgânicos integrais de brócolos, espinafre, couve, clorela, batata doce e cogumelo maitake.
- 20 gramas de soro de leite e proteína de leite para ajudar a que sintas saciedade entre as refeições ou após ir ao ginásio.
- É de esperar que as tuas papilas gustativas pensem o contrário, mas contém menos de 1 g de açúcar adicionado.
- 12,5 g de fibra em cada barra para ajudar a que te sintas saciado e a manter o seu sistema digestivo saudável

ISAGENIX SNACKS

- **O companheiro perfeito para Dias de Depuração**
- Os Isagenix Snacks fornecem nutrientes específicos para apoiar os teus Dias de Depuração.
- Com apenas 15 calorias por bolacha, esses snacks nutritivos ajudam a reduzir desejos e a manter-te satisfeito.
- O crómio nestas pequenas bolachas pode ajudar a manter os níveis de açúcar no teu sangue estáveis quando estiveres em jejum - para que possas continuar o teu dia sem problemas.*
- Escolhe entre as opções com proteína de soro de leite ou com proteína à base de plantas.



*** O crómio contribui para o metabolismo normal dos macronutrientes e para a manutenção de níveis normais de glicose no sangue.**

PARA COMPLEMENTAR A TUA DIETA

ISAGENIX GREENS

- **Uma maneira simples de adicionar uma mistura de verdes ao teu dia**
- Uma mistura de vegetais verdes para que possas obter mais nutrição na tua dieta, todos os dias, sem qualquer confusão.
- Uma mistura de espinafre, couve, spirulina, brócolos, chlorela e muito mais, e só precisas de uma pequena colher.
- Pode ser misturado com água, IsaLean Shake, ou até mesmo adicionado a iogurte, pesto ou molhos caseiros.
- Adequado para toda a família (4+ anos).

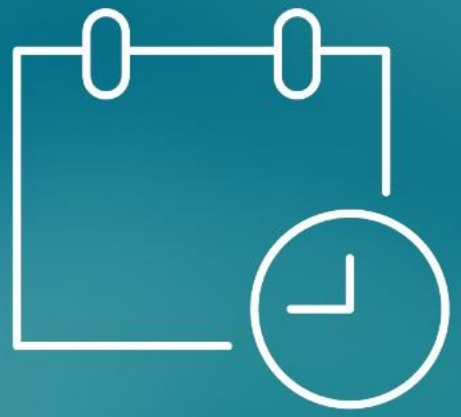
THERMO GX

- **Ajuda o teu corpo a usar a energia que retira dos alimentos**
- O Thermo GX é um suplemento pensado para ser tomado com as refeições, para apoiar o metabolismo do teu corpo e a produção de energia.
- Fornece uma fonte de niacina e crómio para apoiar o metabolismo.*
- Inclui uma mistura de extrato de chá verde, vinagre de cidra de maçã, pimenta cayenne e sementes de cacau.
- Para ser consumido com as refeições.

* Contém niacina e crómio. A niacina contribui para o metabolismo normal, que produz a tua energia. O crómio contribui para o metabolismo normal dos macronutrientes.

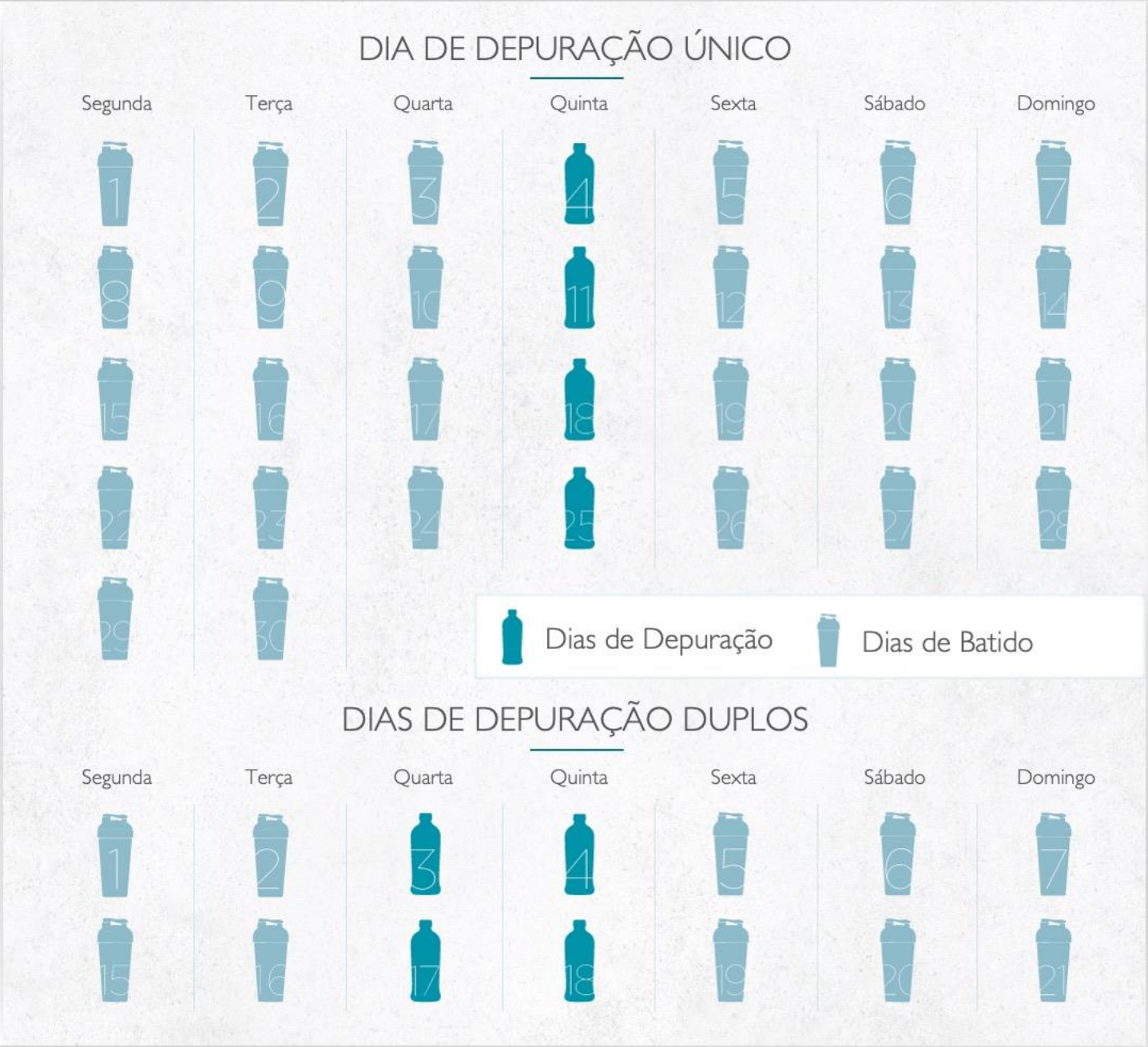
ISAMOVE

- **Apoio natural para o teu corpo**
- O IsaMove fornece os nutrientes certos para ajudar a apoiar os processos naturais do teu corpo que trabalham enquanto dormes.
- Inclui uma mistura de casca de psyllium, hissopo e hortelã-pimenta, usados há séculos para acalmar o sistema digestivo.
- Fornece-te uma fonte de magnésio.
- Toma 1-2 cápsulas todas as noites antes de dormir.



COMO USAR

DIAS DE BATIDO E DIAS DE DEPURAÇÃO



DIAS DE BATIDO

Se o teu objetivo for perder peso...

- 1 refeição equilibrada (entre 400-600 calorias)
- Substitui as outras duas refeições por IsaLean Shakes.
- 1-2 snacks (cerca de 100-150 calorias cada)
- 1 cápsula Thermo GX com o pequeno almoço e outra com o almoço
- 1-2 cápsulas IsaMove antes de dormir
- Ionix Supreme à hora do dia que preferires — alguns desfrutam de manhã, outros à noite.

Se queres manter-te saudável ou manter a tua perda de peso...

- Escolhe entre um ou dois IsaLean Shakes por dia, dependendo do que for mais conveniente
- Dependendo de quão ativo és, poderás ter que adicionar algumas calorias extras ao teu dia.
- Podes fazer isso adicionando outros ingredientes ao teu IsaLean Shake (por exemplo, frutas, aveia, IsaPro) ou incluindo algumas calorias extras nos teus snacks e refeições.

HORÁRIO - DIA DE BATIDO

Antes do Pequeno Almoço
Ionix Supreme — 30ml.

Pequeno almoço
IsaLean Shake + 1 colher Isagenix Greens.
Thermo GX — 1 cápsula.

Meio da manhã
Vê as tuas opções de snacks.

Almoço
IsaLean Shake.
Thermo GX — 1 cápsula.

Meio da Tarde
Vê as tuas opções de snacks.

Jantar
Refeição de 400-600 calorias.

Antes de dormir
IsaMove — 1 cápsula.

Opções de snacks

- 1 saqueta de Whey Thins ou Harvest Thins.
- 1/2 IsaLean Bar.
- 1 e-Shot.
- 1 AMPED Hydrate.
- 4-6 Isagenix Snacks
- 1 peça de fruta.

DIAS DE DEPURAÇÃO

O jejum intermitente é bem conhecido pelos seus benefícios para a perda de peso, mas também é uma ótima maneira de manteres a tua perda de peso a longo prazo e de te manteres saudável. Podes sempre reduzir o número de Dias de Depuração que fazes por mês – talvez seja melhor fazeres um a cada segunda semana ou um Dias de Depuração duplo por mês.
Tudo depende de ti.

Sistema de Créditos Dias de Depuração

Depura e Continua no Caminho Certo com 10 Créditos por Dia de Depuração

Além de desfrutares do Nourish for Life™ e do Ionix® Supreme num Dia de Depuração, gasta até 10 Créditos em produtos incríveis que controlam desejos, nutrem o teu corpo e apoiam uma ótima experiência em Dias de Depuração!

Uma porção de Nourish for Life é

- 118ml de sabor Natural a Amora (líquido). Podes bebê-lo sozinho ou misturado com água fria ou morna.
- 2 colheres de sabor Pêssego Manga misturado com 120-240 ml de água.

4 Recomendamos que bebas quatro porções de Nourish for Life ao longo do dia.

ISAGENIX.

Sistema de Créditos Dias de Depuração

Track your Cleanse Credits below. Check one box for each Cleanse Credit consumed during a Cleanse Day.

0 Créditos
- Café (sem leite e sem açúcar)
- Chá preto, verde ou de ervas
- Água, com ou sem gás

1 Crédito
- Xango Reserva

2 Créditos
- Isagenix Snacks™ (2 unidades)
- Isagenix Greens
- e-Shot™
- IsaDelight™
- Collagen Elixir™
- AMPED™ Nitro*
- AMPED™ Hydrate
- AMPED™ Post-Workout*

3 Créditos
- Harvest Thins™
- Whey Thins™

REGISTO MENSAL DE DIAS DE DEPURAÇÃO

DIA DE DEPURAÇÃO 1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIA DE DEPURAÇÃO 2

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIA DE DEPURAÇÃO 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIA DE DEPURAÇÃO 4

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Os valores são determinados através de um Sistema Isagenix proprietário e não estão ligados a valores encontrados em outros sistemas de pontuação alimentar. Enquanto a maioria dos adultos saudáveis pode consumir até 400 miligramas de cafeína por dia, deves monitorar a tua ingestão de cafeína nos Dias de Depuração e ter em conta a tua tolerância pessoal ao escolher opções de snacks com cafeína.

* Exercício vigoroso ou intenso não é recomendado nos Dias de Depuração. Se sentires fraqueza, tonturas, dor ou falta de ar a qualquer momento durante o exercício, deves parar imediatamente e procurar cuidados médicos adequados, se necessário.

ISAGENIX.

ISAGENIX®

THE ART OF WELLBEING™