

NOURRIR • ÉQUILIBRER • REVITALISER

Reset ton SHAKE !

Un shake bien préparé,
c'est **plus d'énergie,**
moins de fringales
et un pas de plus vers vous.

*Prenez soin de votre corps,
il est votre plus bel allié.*



NUTRITION COMPLÈTE

Le plein de nutriments
pour votre corps.



ÉNERGIE DURABLE

Soutient votre vitalité
tout au long de la journée.



SILHOUETTE ÉQUILIBRÉE

Aide à maintenir votre
poids et votre bien-être.



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Un esprit apaisé,
un corps en harmonie.



PLAISIR & SAVEURS

Variez, testez, savourez...
et faites-vous du bien !

Chaque choix que vous faites aujourd'hui,
façonne votre vitalité de demain.



Mon ISALEAN® SHAKE

Un repas complet, équilibré et riche en protéines

Bien plus qu'un simple shaker, IsaLean® Shake est un véritable repas nutritionnel complet conçu pour nourrir votre organisme tout en favorisant la satiété et l'équilibre métabolique.



25 G DE PROTÉINES DE TRÈS HAUTE QUALITÉ

- Protéines de lactosérum (petit-lait) non dénaturées.
- Issues de vaches élevées en plein et nourries à l'herbe.
- Riches en acides aminés essentiels pour contribuer au maintien de la massette mentale.



UNE ÉNERGIE STABLE

- Seulement 24 g de glucides, avec un indice glycémique bas.
- Favorise une libération progressive de l'énergie.
- Aimée pour régler les pics de glycémique et les fringales.



DE BONNES GRAISSES

- 8 g de lipides de qualité, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
- Participent à la satiété et à l'absorption des vitamines liposolubles.



UN CONCENTRÉ DE MICRONUTRIMENTS

- Plus de 20 vitamines et minéraux essentiels.
- Antioxydants et nutriments indispensables au fonctionnement quotidien de l'organisme.



UNE SATIÉTÉ DURABLE

Grâce à son équilibre entre protéines, fibres, glucides à faible indice glycémique et bonnes graisses, IsaLean® Shake aide à rester rassasié pendant plusieurs heures tout en apportant les nutriments dont le corps a besoin.

UN REPAS PARFAIT

*avec tout ce dont
notre corps
a besoin*



Un repas pratique, gourmand et équilibré



25 G
DE PROTÉINES
DE HAUTE QUALITÉ



FAIBLE
INDICE
GLYCÉMIQUE



VITAMINES
ET MINÉRAUX
ESSENTIELS



BONNES
GRAISSES



UNE TEXTURE
ONCTUEUSE
ET DÉLICIEUSE



UN REPAS COMPLET
EN QUELQUES
MINUTES

Parce que bien nourrir notre corps,
c'est lui donner tout ce dont il a besoin
pour fonctionner au mieux,
sans excès ni carences.



Reset ton SHAKE!

Un shake bien préparé,
c'est **plus d'énergie**, **moins de fringales**
et un pas de plus vers vous.



LA BASE

- 2 dosettes d'IsaLean
- 200 ml d'eau

- 💧 Plus crémeux ? Mets un peu moins d'eau
- 💧 Plus léger ? Ajoute un peu plus d'eau



LE SECRET D'UN SHAKE RÉUSSI

- Shaker minimum 30 secondes
- Idéal : utiliser une micro-boule ou un petit blender

- 🎯 Objectif : obtenir une texture lisse, onctueuse et sans grumeaux



VERSION FRAÎCHE / ÉTÉ

- Eau + glaçons + 2 dosettes
- Mixer au blender

💡 Astuce :

- 🍓 Fraise → ajoute des fruits rouges congelés
- 🍫 Chocolat → délicieux en version "glace"



VERSION BOWL (SUPER RASSASIANTE)

- 1 skyr nature + 2 dosettes
→ + environ 10 g de protéines supplémentaires

💡 Résultat : texture épaisse + effet satiété ++

👉 Tu peux ajouter :

- Graines de chia : riches en oméga 3 + favorisent le transit
- Psyllium : fibres + effet coupe-faim + épaissit la texture



PETITS TWISTS PLAISIR

- Mélanger les saveurs (vanille/fraise ou vanille/chocolat)
- Ajouter un peu de Ricoré dans le chocolat pour un goût plus intense



PETIT RAPPEL IMPORTANT

Ton shake n'est pas juste "rapide" → c'est un repas nutritionnel complet, alors prends le temps de le préparer et de le savourer



ASTUCE BONUS

Plus ton shake est bien préparé, plus tu vas :

- mieux digérer
- être rassasié(e) plus longtemps
- éviter les fringales



Prends plaisir à tester, varier...
et surtout à te créer
TON SHAKE PRÉFÉRÉ !



NUTRITION COMPLÈTE

Le plein de nutriments pour votre corps.



HYDRATATION OPTIMALE

Boire suffisamment d'eau pour soutenir toutes ses fonctions vitales.



ÉNERGIE DURABLE

Soutient votre vitalité tout au long de la journée.



ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Cultiver la pensée positive et s'entourer de bonnes énergies.



GESTION DU STRESS & SOMMEIL

Respirer, ralentir, bien dormir pour récupérer et se régénérer.



CONNEXION À SOI

Prendre du temps pour soi, écouter son corps et son intuition.



Prendre soin de sa santé aujourd'hui
pour une meilleure longévité demain.



PROGRAMME RESET



LES 8 ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES À ÉVITER

au démarrage et dans le cours de ce programme



1 AJOUTER TROP DE SUCRE "À CÔTÉ"

Même si l'Isalean Shake contient des glucides à indice glycémique modéré, évitez d'ajouter :

- Jus de fruits
- Desserts sucrés
- Viennoiseries
- Grignotages sucrés

Ces aliments ralentissent la réinitialisation du métabolisme et favorisent les pics de glycémie.



Au début du programme, privilégiez uniquement les fruits rouges, en petites quantités.



5 OUBLIER LES BONNES GRAISSES

Par peur de "grossir", certains les suppriment.

Or, les bonnes graisses sont indispensables.

Privilégiez :

- Huile d'olive vierge extra
- Avocat
- Noix et oléagineux



Elles participent notamment à :



l'équilibre hormonal



la satiété



la santé du cerveau



l'absorption des vitamines

2 NE PAS RESPECTER LES REPAS ISALEAN

Évitez de :

- remplacer trop souvent vos shakes,
- ajouter de nombreux aliments aux repas,
- L'Isalean Shake est déjà un repas complet, équilibré et formulé pour couvrir vos besoins nutritionnels.

Pendant les premières semaines, gardez les choses simples.



3 SAUTER LE GOÛTER, OU GRIGNOTER TOUTE LA JOURNÉE

Le goûter (vers 16h) est un moment important.

- 2 à 4 carrés de chocolat noir (minimum 70%)
- Une petite poignée de noix ou d'amandes
- 1 à 2 fruits selon votre faim et vos objectifs



→ Un goûter équilibré aide à limiter les fringales du soir et les craquages.

4 COMMENCER LE REPAS PAR LES FÉCULENTS OU LE PAIN

Pour une meilleure gestion de la glycémie, commencez toujours vos repas par :



Les crudités



Les légumes



Puis poursuivez avec les protéines

→ Les fibres ralentissent l'absorption des sucres et améliorent la satiété.

6 NE PAS PRENDRE L'IONIX LE MATIN

L'Ionix Supreme fait partie intégrante du programme Reset.

Il contribue notamment à :

- mieux gérer le stress
- soutenir l'énergie
- accompagner l'équilibre métabolique



À prendre chaque matin selon les recommandations du programme.



7 VOULOIR ALLER TROP VITE

Évitez de :

- multiplier les journées de détox
- vouloir des résultats immédiats
- être trop strict avec vous-même



Le Reset est un apprentissage. La régularité donne de meilleurs résultats que la perfection.

8 NE PAS BOIRE SUFFISAMMENT

Notre organisme est constitué en grande majorité d'eau, indispensable au bon fonctionnement de toutes nos cellules.

La contribution notamment à :

- l'élimination des déchets
- l'énergie
- la digestion
- le bon fonctionnement du métabolisme

Quelques conseils simples :

- Avec l'ionix ou une gourde d'eau filtrée avec vous.
- Remplissez-la au moins deux fois.
- Et pourquoi, ajoutez un eau filtrée de qualité (par exemple avec un système Berkey).



MES 4 DOMAINES
D'EXPERTISE



SILHOUETTE &
SANTÉ MÉTABOLIQUE

Retrouver l'équilibre,
améliorer sa composition
corporelle et son métabolisme.



PÉRIMÉNOPAUSE &
MÉNOPAUSE

Traverser cette étape
avec sérénité, énergie
et confiance.



SANTÉ
DES HOMMES

Optimiser sa vitalité,
sa force et son équilibre
hormonal.



BIEN VIEILLIR
EN PLEINE SANTÉ

Préserver son autonomie,
sa mobilité et sa qualité
de vie.



Revenir à
l'essentiel,
naturellement.

