



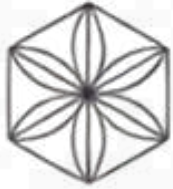
ISAGENIX.  
L'ART DU BIEN-ÊTRE.

*Réinitialisez votre corps*  
**ROUTINE NUTRITION**  
**PROGRAMME NUTRITION**

PROGRAMME DÉTAILLÉE D'UNE JOURNÉE "SHAKE"

6 JOURS/ SEMAINE

Basé sur la Science - Résultats Durables



# ISAGENIX

L'ART DU BIEN-ÊTRE.

## Pour un programme RESET réussi



Remplacez ou complétez 2 repas par jour avec 2 shakes IsaLean et maintenez le repas du soir équilibré.



L'objectif, ici, n'est pas de compter les calories mais de structurer ses apports.



On cherche à apporter minimum 25 à 30 gr de protéines par repas afin de soutenir la masse musculaire, le métabolisme, la récupération.



Hydratez-vous tout au long de la journée !

# ROUTINE 6J/7J

## Avant le petit déjeuner:

IONIXSUPRÊME: (30ml. à prendre avec ou sans eau, froide ou chaude)

## Petit déjeuner:

- 1 SHAKE ISALEAN
  - 2 dosettes dans 240ml d'eau (mixé type shake)
  - OU mixé avec 80ml d'eau froide + fruits congelés ou glaçons + garniture: graines/noix
- THERMO GX: 1 capsule

## Dans la matinée:

Collation protéinée légère (si vous avez faim)

## Déjeuner:

- OPTION 1: Légumes (cuits ou crus) + 1 SHAKE ISALEAN
- OPTION 2: Repas équilibré (assiette) composé de:
  - ½ assiette de légumes
  - 1 portion de ¼ de protéines
  - 1 portion de ¼ de féculents (idéalement complets)

THERMO GX: 1 capsule

## Milieu d'après-midi:

OPTION 1: Collation protéinée

OPTION 2: 1 SHAKE ISALEAN (si non pris le midi)

## Dîner:

REPAS NUTRITIONNELLEMENT ÉQUILIBRÉ: (assiette) composé de:

- ½ assiette de légumes
- 1 portion de ¼ de protéines
- 1 portion de ¼ de féculents (idéalement complets)

## Avant le coucher:

ISAMOVE: 2 capsules (avec suffisamment d'eau)



*Réinitialisez votre corps*  
**ROUTINE NUTRITION**

PROGRAMME DÉTAILLÉ D'UNE JOURNÉE "PURIFICATION"  
1 JOUR/ SEMAINE



ISAGENIX.  
L'ART DU BIEN-ÊTRE.

## PURIFICATION 1J/7J

POUR UN PROGRAMME RÉUSSI, CHOISIS LE JOUR QUI TE CONVIENT  
LE MIEUX POUR EFFECTUER CE JOUR DE JEUNE NUTRITIONNEL.



BOIS 4 PORTIONS DE 'NOURISH FOR LIFE' TOUT AU LONG DE  
LA JOURNÉE AFIN D'ÉVITER DE STRESSER TON ORGANISME  
PAR UN JEUNE STRICT

### **Avant le petit déjeuner:**

IONIX SUPRÊME: 30ml. (à prendre avec ou sans eau, froide ou chaude)

### **Petit déjeuner:**

- 120ml de NOURISH LIFE (saveur Pêche-Mangue) + 240ml d'eau
- THERMO GX – 1 capsule

### **Déjeuner:**

120ml de NOURISH LIFE (saveur Pêche-Mangue) + 240ml d'eau

### **Milieu d'après-midi:**

120ml de NOURISH LIFE (saveur Pêche-Mangue) + 240ml d'eau

### **Soir/à l'heure du dîner:**

120ml de NOURISH LIFE (saveur Pêche-Mangue) + 240ml d'eau

### **Avant le coucher:**

ISAMOVE: 1-2 capsules (avec suffisamment d'eau)



ISAGENIX<sup>™</sup>  
L'ART DU BIEN-ÊTRE

## PURIFICATION 1J/7J

POUR UN PROGRAMME RÉUSSI, CHOISIS LE JOUR QUI TE CONVIENT  
LE MIEUX POUR EFFECTUER CE JOUR DE JEUNE NUTRITIONNEL.



BOIS 4 PORTIONS DE 'NOURISH FOR LIFE' TOUT AU LONG DE  
LA JOURNÉE AFIN D'ÉVITER DE STRESSER TON ORGANISME  
PAR UN JEUNE STRICT.

### **Avant le petit déjeuner:**

IONIX SUPRÊME (PORTION DE 30ML: AVEC OU SANS EAU, FROIDE/CHAUDE)

### **Petit déjeuner:**

120ML DE NOURISHLIFESAVEURPÊCHE-MANGUE + 240ML D'EAU  
THERMO GX - 1 CAPSULE

### **Déjeuner:**

120ML DE NOURISHLIFESAVEURPÊCHE-MANGUE + 240ML D'EAU

### **Milieu d'après-midi:**

120ML DE NOURISHLIFESAVEURPÊCHE-MANGUE + 240ML D'EAU

### **Soir/à l'heure du dîner:**

120ML DE NOURISHLIFESAVEURPÊCHE-MANGUE + 240ML D'EAU

### **Avant le coucher:**

ISAMOVE: 1-2 CAPSULES (AVEC SUFFISAMMENT D'EAU)

# *Réinitialisez votre corps*

## **ROUTINE NUTRITION**

PROGRAMME DÉTAILLÉ D'UNE JOURNÉE "PURIFICATION"



Basé sur la Science - Résultats Durables



ISAGENIX

# 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



HYDRATATION  
OPTIMALE



ÉNERGIE  
DURABLE



ÉQUILIBRE  
ÉMOTIONNEL



GESTION DU STRESS  
& SOMMEIL



CONNEXION  
À SOI



## LES 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



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

## 2 NE PAS RESPECTER LES REPAS ISALEAN



Évitez de :

- remplacer trop souvent vos shakes
- ajouter de nombreux aliments au 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 16 h) 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 objeclifs.

→ 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 avant les féculents.

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



## 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

## 6 NE PAS PRENDRE L'IONIX LE MATIN



L'Ionix Suprême 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.

L'eau contribue notamment à :

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

Quelques conseils simples :

- ✓ Ayez toujours une gourde d'eau filtrée avec vous
- ✓ Remplissez-la dès qu'elle est vide
- ✓ Si possible, utilisez une eau filtrée de qualité (par exemple avec un système d'osmose inverse ou une fontaine Berkey).



*L'essentiel à retenir*



Il ne s'agit pas de manger, mais de manger mieux. ❤️