



GUÍA DEL SISTEMA DE PÉRDIDA DE PESO

DALE LA BIENVENIDA A TU SALUD

Consigue perder peso y vive tu mejor vida

ISAGENIX®

¡BIENVENIDO A TU CAMBIO SALUDABLE!

ESTOS SON LOS PASOS PARA PREPARARTE PARA EL ÉXITO Y HACER DE TU CAMINO DE PÉRDIDA DE PESO CON ISAGENIX UN CAMBIO SALUDABLE EN TU VIDA.

COMPROMÉTETE CON UNA FECHA Y ESTABLECE TU HORARIO

Descarga la aplicación IsaLife™ que te guiará paso a paso para personalizar tu plan Isagenix.

¡ESTABLECE TUS METAS Y HAZ QUE CREZCA TU EQUIPO DE APOYO!

¡Únete al Reto IsaBody® y con la ayuda de una comunidad maravillosa, finaliza exitosamente tu primer Reto y comparte tus resultados!

CONFÍA EN EL PRODUCTO Y LA CIENCIA

Mantente al tanto con actualizaciones de productos de vanguardia, videos, herramientas y sesiones de capacitación.

COMIENZA AHORA... DIRÍGETE A [BIENVENIDOAISAGENIX.COM](https://www.bienvenidoaisagenix.com).

CONOCE TUS PRODUCTOS

Hemos seleccionado seis productos fundamentales que ayudarán a reforzar tu camino hacia la salud y el bienestar. Dependiendo de lo que elijas, puede ser que ciertos productos no vengan en tu caja, o posiblemente recibas los productos que se describen a continuación, ¡y algunos otros más!



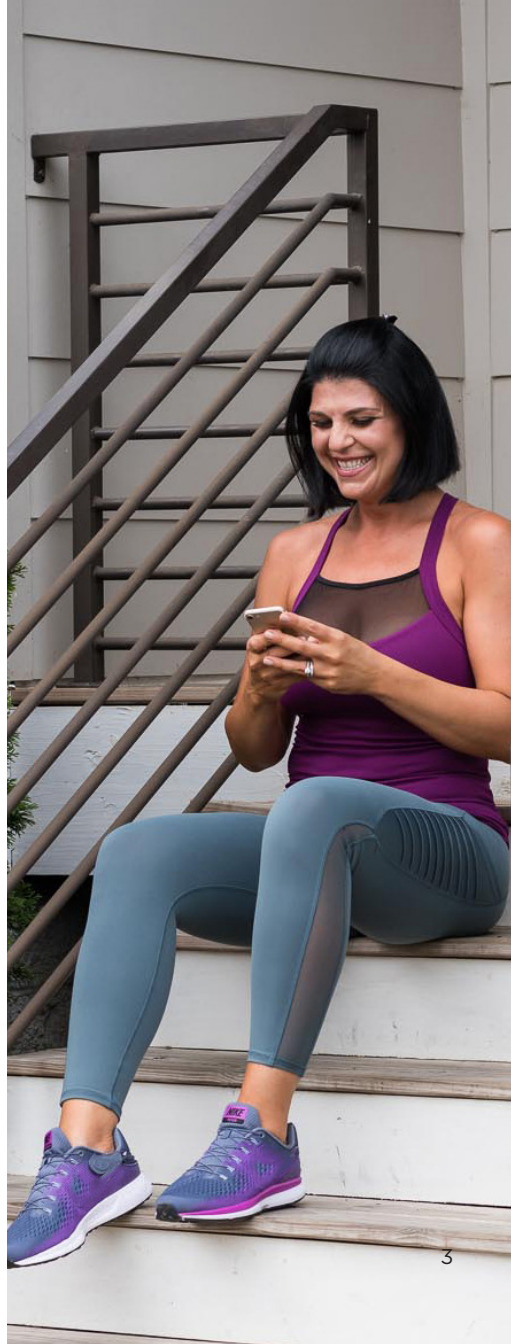
1. BATIDO ISALEAN® es un sustituto de comida balanceado que favorece la pérdida de peso saludable y el mantenimiento muscular.

Aporta **24 gramos de proteína de alta calidad**, carbohidratos cargados de energía, fibra saciante, grasas buenas, vitaminas y minerales.

Como parte de este sistema, puedes sustituir dos comidas al día con Batidos IsaLean. Prepárate para quedar impactado desde el primer sorbo.



Si no consumes lácteos, no te apures: ¡te ofrecemos opciones a base de plantas!





2. CLEANSE FOR LIFE®

le proporciona a tu organismo nutrición a base de plantas y hierbas. Esta bebida se puede disfrutar como parte de los Días de Limpieza interna o como un suplemento diario.



3. IONIX® SUPREME

un tónico de consumo diario rico en nutrientes que puede favorecer el rendimiento mental y físico. Contiene una mezcla de hierbas adaptogénicas y otros ingredientes que ayudan a tu cuerpo a resistir y adaptarse al estrés.†



4. ISAFLUSH®

es una cápsula diaria que puede ayudar a la digestión, la regularidad y la salud en general mediante el uso de hierbas y minerales limpiadores sin contener ingredientes laxantes fuertes.†

5. NATURAL ACCELERATOR™

es un suplemento dietético diario que puede ayudar a favorecer la termogénesis con ingredientes naturales como la cayena, el té verde y las semillas de cacao.†

6. ISAGENIX SNACKS™

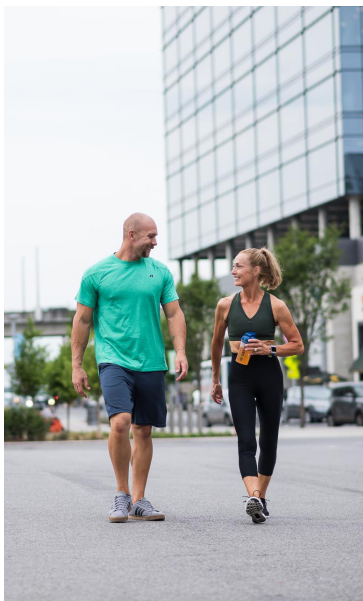
son bocadillos masticables diseñados para calmar el hambre y ayudar a mantener tus metas de pérdida de peso en el camino correcto.

DOS

FORMAS DE HACER UNA LIMPIEZA INTERNA

1. La limpieza interna diaria implica beber una porción de Cleanse for Life como un suplemento diario. Toma una porción diariamente, en la mañana, en la noche o entre comidas en los Días de Batido.

2. Para la limpieza interna profunda debes beber Cleanse for Life durante un día de ayuno intermitente. Bebe hasta cuatro porciones de limpieza interna profunda a lo largo del día. Completar uno o dos Días de Limpieza Interna por semana es una excelente manera de favorecer tu pérdida de peso.



†Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

SI RECIBISTE EL PAQUETE VALOR PÉRDIDA DE PESO, EL CONTENIDO DE TU CAJA TAMBIÉN PODRÍA INCLUIR:



SNACK BITES

Bocaditos de masa para galleta convenientemente empaquetados y diseñados para saciar el hambre cuando aparece.



BARRA ISALEAN®

Barras premium que se pueden usar como una comida alternativa y ofrecen una nutrición equilibrada que incluye de 18 a 19 gramos de proteína de alta calidad.



ISADELIGHT®

Deliciosos chocolates con infusión de té verde que ayudan a calmar los antojos y favorecen los Días de Limpieza interna.



COMPLETE ESSENTIALS™ PAQUETE DIARIO

Un apoyo nutricional completo para tomar diariamente, con vitaminas y minerales, omega-3, antioxidantes y hierbas e ingredientes botánicos.†



ISAGENESIS®

Diseñado para estimular tus telómeros y tener un envejecimiento más saludable y con menor impacto al pasar los años.†

†Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



e+™

Shot de energía que contiene cafeína natural a base de plantas y adaptógenos.†



WHEY THINS™ Y HARVEST THINS™

Apetecibles y deliciosos bocadillos con alto contenido proteico.



CALDO DE HUESO CON COLÁGENO

Infundido con péptidos de colágeno y vitamina C para favorecer la producción de colágeno que disminuye de forma natural a medida que envejecemos y te ayuda a sentirte satisfecho en los Días de Limpieza Interna.†



ISAGENIX GREENS™

Una experiencia de súper alimentos cargada con dos porciones completas de vegetales orgánicos y hecha con ingredientes como col rizada orgánica, espinacas, cúrcuma, chlorella, espirulina y más.



iBĒA™ BEBIDA ENERGIZANTE CON GAS

Una vigorizante bebida energizante con gas que aporta cafeína de extracción natural y los nutrientes alimenticios que tu organismo ansía obtener durante el día.

†Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

ASÍ QUE, ¿QUIÉN ESTÁ LISTO PARA COMPROMETERTE CON ESTO?

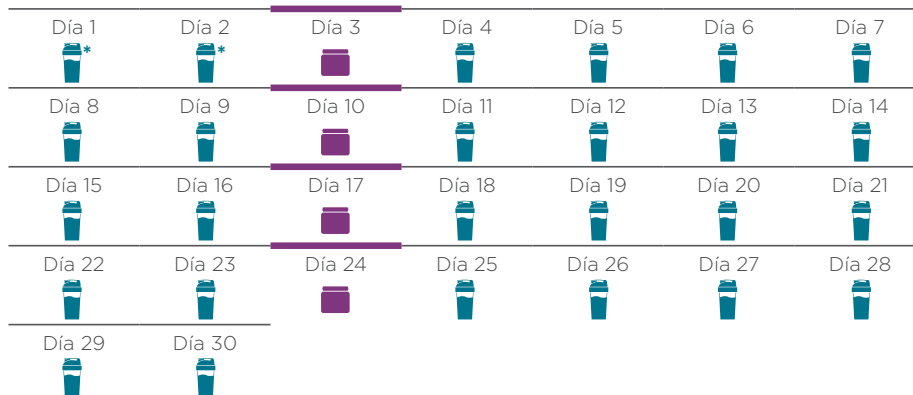
Es muy simple. Cada día será un Día de Batido o un Día de Limpieza Interna.

DÍA DE BATIDO Sustituye dos comidas al día con un Batido IsaLean® y disfruta de una comida balanceada y saludable de 400 a 600 calorías. Por ejemplo, puedes tomar un batido en el desayuno, otro batido en el almuerzo y disfrutar una comida saludable a la hora de la cena. Para sugerencias de recetas, consulta tu aplicación IsaLife™.

DÍA DE LIMPIEZA INTERNA En un Día de Limpieza interna, obtendrás los beneficios del ayuno intermitente por abstenerte de alimentos y comidas normales, y en su lugar alimentarás tu organismo con cuatro porciones de limpieza interna profunda de Cleanse for Life junto con las opciones de bocadillos aprobados para los Días de Limpieza Interna. (Ver la página 10: Rastreador de Días de Limpieza Interna).

Tu sistema mensual debe parecerse al horario que te mostramos a continuación:

1 DÍA DE LIMPIEZA INTERNA POR SEMANA



*Se recomiendan dos a cinco Días de Batido antes de tu primer Día de Limpieza Interna Profunda.

DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA CONSECUTIVOS



Si estás embarazada, lactando, si tienes diabetes o tomas medicamentos; padeces una enfermedad o estás comenzando un programa de control de peso, consulta a tu médico antes de utilizar los productos Isagenix o de realizar algún otro cambio en tu dieta. Suspende el uso si se presentan reacciones adversas.

Visita Bienvenidoalsagenix.com para personalizar el horario de tu Día de Limpieza interna en la aplicación IsaLife*.



DÍA DE BATIDO DE BATIDO



ANTES DEL DESAYUNO IONIX® SUPREME

1 porción

DESAYUNO BATIDO ISALEAN® NATURAL ACCELERATOR™

1 cápsula

A MEDIA MAÑANA BOCADILLO OPCIONAL

(200 calorías o menos)



ALMUERZO BATIDO ISALEAN O COMIDA DE 400 A 600 CALORÍAS

NATURAL ACCELERATOR

1 cápsula (opcional)

A MEDIA TARDE BOCADILLO OPCIONAL

(200 calorías o menos)



CENA BATIDO ISALEAN O UNA COMIDA DE 400 A 600 CALORÍAS

ANTES DE DORMIR ISAFLUSH®

1 a 2 cápsulas con 8 onzas de agua

CONSEJOS PROFESIONALES: Para quienes practican actividades físicas, considerar aumentar tus proteínas disfrutando de un Batido IsaLean PRO en lugar de un Batido IsaLean, o agrega una cucharada de IsaPro® a tu Batido IsaLean favorito. La proteína adicional te puede ayudar a mantenerte satisfecho por más tiempo. Hay muchas formas de personalizar los Días de Batido y los Días de Limpieza Interna. ¡Recuerda, estas son las pautas!

DÍA DE LIMPIEZA INTERNA INTERNA



PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA **IONIX® SUPREME**

1 porción

EN LA MAÑANA **CLEANSE FOR LIFE®**

4 onzas líquidas o 2 cucharadas de polvo

BOCADILLO APROBADO PARA LOS DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

(Ver Créditos de Limpieza Interna en la página 10)

NATURAL ACCELERATOR

1 cápsula

A MEDIA MAÑANA

BOCADILLO APROBADO PARA LOS DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

(Ver Créditos de Limpieza Interna en la página 10)

AL MEDIODÍA **CLEANSE FOR LIFE**

4 onzas líquidas o 2 cucharadas de polvo

BOCADILLO APROBADO PARA LOS DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

(Ver Créditos de Limpieza Interna en la página 10)

NATURAL ACCELERATOR

1 cápsula (opcional)

A MEDIA TARDE **CLEANSE FOR LIFE**

4 onzas líquidas o 2 cucharadas de polvo

BOCADILLO APROBADO PARA LOS DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

(Ver Créditos de Limpieza Interna en la página 10)

EN LA NOCHE **CLEANSE FOR LIFE**

4 onzas líquidas o 2 cucharadas de polvo

BOCADILLO APROBADO PARA LOS DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

(Ver Créditos de Limpieza Interna en la página 10)

ANTES DE IR A DORMIR **ISAFLUSH®**

1-2 cápsulas

con 8 onzas de agua

*Whey Thins™ y Harvest Thins™ ya están aprobados para los Días de Limpieza Interna. Limitate a una bolsa a lo largo del día.

RASTREADOR DE DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA

Mantente en buen camino con 10 Créditos de Limpieza por cada Día de Limpieza Interna

Con el apoyo nutricional de Cleanse for Life®, Ionix® Supreme y 10 créditos para gastar durante un Día de Limpieza Interna, puedes elegir entre estos increíbles productos para calmar los antojos, nutrir tu organismo y ayudarte a tener una mejor experiencia en general. Las bebidas como el agua, el té o el café negro son de libre consumo, mientras que los productos deliciosos y saciantes como Snack Bites valen solo tres créditos.

¡Haz un seguimiento del progreso de tus Créditos de Limpieza en el siguiente gráfico!

0 CRÉDITOS

- Café (negro)
- Té negro, verde o herbal
- Agua, pura o con gas

1 CRÉDITO

- iBĒA™ Bebida energizante con gas
- AMPED™ Hydrate

2 CRÉDITOS

- Isagenix Snacks™ (2 galletas)
- Greens Orgánico
- e+™
- Caldo de Hueso con Colágeno
- IsaDelight® Súper Chocolate
- Isagenix Fruits

3 CRÉDITOS

- Harvest Thins™
- Whey Thins™
- Snack Bites
- Nature Oat Bakes™

Rastreador Mensual de Días de Limpieza Interna

Marca una casilla por cada crédito consumido durante un Día de Limpieza Interna.

DÍA DE LIMPIEZA INTERNA 1



DÍA DE LIMPIEZA INTERNA 2



DÍA DE LIMPIEZA INTERNA 3



DÍA DE LIMPIEZA INTERNA 4



Los valores se determinan con un sistema Isagenix patentado y no están vinculados a valores de otros sistemas de puntuación de alimentos. Si bien la mayoría de los adultos sanos pueden consumir hasta 400 miligramos de cafeína por día, debes controlar tu consumo de cafeína en los Días de Limpieza Interna y considerar tu tolerancia personal al elegir las opciones de bocadillos con cafeína.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¡Me pone nervioso comenzar! ¿Cómo puedo mantenerme en el camino correcto?

R: ¡Responsabilidad, responsabilidad, responsabilidad! Descubrirás que este camino es mucho más fácil cuando te rodeas de apoyo. Intenta unirte al Reto IsaBody® donde puedes ser parte de una gran comunidad global de personas que se ha embarcado en el mismo viaje que cambiará tu vida. Todos estamos aquí para ayudarnos mutuamente. Dirígete a [Bienvenidoalsagenix.com](https://www.bienvenidoalsagenix.com) para más información.

P: ¿Cómo puedo saciar el hambre durante los Días de Limpieza interna?

R: ¡Simple! Prueba uno de nuestros bocadillos aprobados para los Días de Limpieza Interna, como los apetecibles Whey Thins™ o los dulces chocolates IsaDelight®. ¿quién no quisiera un chocolate durante un Día de Limpieza interna?

P: ¿Por qué debo hacer una limpieza interna?

R: Los Días de Limpieza Interna pueden ayudar a potenciar los sistemas de desintoxicación propios de tu organismo. Cleanse for Life® de Isagenix se ha formulado específicamente para brindarle a tu cuerpo una ayuda adicional mientras lo prepara para los beneficios del ayuno intermitente.†

P: ¿Puedo usar el Batido IsaLean A base de plantas con mi sistema actual?

R: ¡Sí! Si lo deseas, puedes cambiar el Batido IsaLean® por el Batido IsaLean Libre de Lácteos.

P: ¿Cómo puedo ser creativo con mis Batidos IsaLean?

R: ¡Muy fácil! Prueba agregar fruta fresca, especias como la canela o productos Isagenix como Café Isagenix, Greens Orgánico o Isagenix Fruits. Solo ten en cuenta que al personalizar tu Batido IsaLean le puedes aumentar su valor calórico.

P: Si siento cansancio o tengo dolor de cabeza, ¿debería dejar de usar mi sistema?

R: Toma un pequeño bocadillo si experimentas estos síntomas. Si tus síntomas son graves o persisten, busca atención médica.

P: ¡Acabo de completar dos Días de Limpieza interna consecutivos y quiero hacer más! ¿Puedo seguir realizando Días de Limpieza Interna para maximizar mi éxito?

R: Felicitaciones por completar exitosamente tus Días de Limpieza Interna, pero no te excedas demasiado. Mantenlo con calma y con constancia. Recuerda que es recomendable hacer la limpieza interna un día por semana. Puedes optar por una limpieza interna hasta de dos días consecutivos, pero no excedas más de eso por semana. También te recomendamos no hacer más de cuatro días de limpieza interna al mes.

P: Soy una persona muy activa, y he estado aumentando gradualmente mis entrenamientos durante mi programa. ¿Debo comer más si tengo hambre?

R: ¡Suena a que estás comprometido! Te sugerimos cambiar uno o los dos Batidos IsaLean por Batidos IsaLean PRO, o simplemente agregarle una cucharada de IsaPro® a 1½ cucharadas de Batido IsaLean para aumentar tu ingesta de proteínas. La proteína adicional ayudará a recargar tu cuerpo con los nutrientes y calorías que requieres mientras te ejercitas.

†Esta declaración no ha sido evaluada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.



El máximo rendimiento
comienza en **Isagenix.com**



2100_US_es_WeightLoss_SystemGuide_042720
© 2019 Isagenix Todos los Derechos Reservados

