

# FAITES LE SUIVI DES CRÉDITS POUR UNE journée de purification parfaite



## Utilisez ce tableau pour faire le suivi de vos 10 crédits Journée de purification

En plus de profiter des produits Cleanse for Life® et Ionix® Supreme les jours de purification, profitez de jusqu'à 10 crédits de nettoyage avec des produits pour réduire les fringales, nourrir votre corps et soutenir une excellente expérience de la journée de purification.

### 0 crédit

- Mélange de Café Biologique / café noir
- Thé noir, vert ou à base de plantes
- Eau plate ou pétillante
- Hydrate
- Hydrate + Acide Hyaluronique

### 1 crédit

- Boisson énergétique pétillante BĒA™ (125 mg de caféine)
- BĒA Biotics
- Jus Xango® ou Xango Reserve
- Adaptogen Elixir™
- Nootropic Elixir™ (80 mg de caféine)
- Hydrate + Soutien Immunitaire

### 2 crédit

- Collations Isagenix Snacks™ (2 gaufrettes)
- Greens™
- E+ (85 mg de caféine)
- Collagen Elixir™
- Bouillon d'os au collagène
- Fruits™
- SuperMix™
- AMPED NOx\*\*
- AMPED Nitro\*\* (100 mg de caféine)
- AMPED Power\*\*
- AMPED BCAA Plus\*\*
- AMPED Repair\*\*
- SmartMix®
- XM+® (155 mg de caféine)

### 3 crédit

- Grignotines Harvest Thins.
- Craquelins Whey Thins
- Bouchées collation
- Bouchées d'énergie

Les valeurs sont déterminées par le biais d'un système Isagenix exclusif et ne sont pas liées aux valeurs dans d'autres systèmes de notation alimentaire. Bien que la plupart des adultes en bonne santé puissent consommer jusqu'à 400 milligrammes de caféine par jour, vous devez surveiller votre consommation de caféine les jours de purification et tenir compte de votre tolérance personnelle lorsque vous choisissez des options de collation avec caféine.

\*\*Vous devriez consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant de faire de l'exercice lors d'une journée de purification. Ne pratiquez pas d'exercice intense lors d'une journée de purification si votre médecin ou votre professionnel de la santé vous le déconseille. Si vous ressentez un évanouissement, des étourdissements, une douleur ou un essoufflement à tout moment pendant l'exercice, vous devez cesser immédiatement et consulter un médecin approprié, au besoin.

## SUIVI DU JOUR DE PURIFICATION MENSUEL

Utilisez le tableau ci-dessous pour faire le suivi de chaque crédit Journée de purification que vous utilisez. Limpieza que uses.

PURIFICATION JOUR 1

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

PURIFICATION JOUR 2

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

PURIFICATION JOUR 3

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

PURIFICATION JOUR 4

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10