

A woman with long brown hair, wearing a white lace-up sports bra and dark blue leggings, is sitting on concrete stairs. She is holding a clear water bottle in her right hand and a black gym bag with yellow accents in her left. The background is a teal wall and a metal pole.

**GUÍA COMPLETA**  
DE PRODUCTOS  
Y SISTEMAS

 **ISAGENIX**  
EL ARTE DEL BIENESTAR.



# ÍNDICE DE CONTENIDO

¡TU CAMBIO SALUDABLE COMIENZA HOY!.....	<b>4</b>
CONOCE TUS PRODUCTOS.....	<b>6</b>
DÍAS DE SHAKE, DÍAS DE LIMPIEZA.....	<b>9</b>
USA Y CONOCE TU PRODUCTO ISAGENIX.....	<b>10</b>
RASTREADOR DE DÍAS DE LIMPIEZA INTERNA.....	<b>12</b>
RETO ISABODY.....	<b>13</b>
¿QUÉ PASA CON OTROS ALIMENTOS?.....	<b>14</b>
ISAGENIX ES UN ESTILO DE VIDA, NO UNA DIETA.....	<b>16</b>
PREGUNTAS FRECUENTES.....	<b>19</b>

ISAGENIX

# BIENVENIDOS A ISAGENIX

## ¡TU CAMBIO SALUDABLE COMIENZA HOY!

ESTOS SON LOS PASOS PARA TRIUNFAR, A UNA VIDA SALUDABLE DE LA MANO DE ISAGENIX.

### **ESTABLECE TUS OBJETIVOS & APOYA A TU EQUIPO A SEGUIR CRECIENDO**

¡Realiza tu primer desafío Kickstart 90 con el apoyo de una comunidad increíble y comparte tus resultados!

### **CONFIANZA EN EL PRODUCTO Y LA CIENCIA**

Mantente al día con productos, videos, herramientas y sesiones de capacitación.

**EMPIEZA AHORA. . .** ÚNETE A [www.isagenix.com/es-mx/](http://www.isagenix.com/es-mx/)

# LA MEJOR MANERA DE NUTRIR

NUTRICIÓN BALANCEADA | LIMPIA Y NUTRE | EQUILIBRIO DEL ESTRÉS



## NUTRICIÓN BALANCEADA HAZLO FÁCIL



### 1. ISASHAKE™

Un suplemento balanceado que favorece una alimentación más completa y ayuda al mantenimiento muscular.

## LIMPIA Y NUTRE A NUESTRA MANERA



### 2. CFL™

Esta bebida se puede disfrutar como parte de los Días de Limpieza interna o como un suplemento diario.

Le proporciona a tu organismo nutrición a base de plantas y hierbas.

## ADAPTÓGENOS PARA EQUILIBRIO DEL ESTRÉS



### 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.

# CONOCE TUS PRODUCTOS

Hemos seleccionado seis productos fundamentales que ayudarán a reforzar tu camino hacia la salud y el bienestar.



## 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.

## ACL-R-DR™

Es un suplemento alimenticio diario que puede favorecer la termogénesis a través del Sinetrol® (energía para absorber grasas rápidamente). Cuenta con ingredientes naturales como Guaraná y Verbena de limón los cuales estimulan el metabolismo.

## ISABREAKS™

Son tabletas masticables diseñadas para calmar el hambre y ayudar a mantener tus metas de nutrición en el camino correcto.



## ISAOMEGA™

IsaOmega™ contiene ácidos grasos esenciales de Omega-3, DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico), que, acompañado de dieta balanceada y ejercicio regular, favorece tu nutrición.

## ISABIOTICS™

Con una innovadora mezcla de probióticos y 120 millones de UFC, IsaBiotics™ es el complemento ideal que contribuye a la absorción de nutrientes. Protege a tu sistema digestivo durante todo el día, con una excelente fuente de Vitamina D y arándanos.



## ISABAR™

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



## ISASHAKE BOXSET™

Combina la nutrición de calidad ISAGENIX, diseñado para fortalecer tu éxito, al permitirte llegar a más personas con un sistema que puedes recomendar semanalmente. Favorece una alimentación más completa.



## ISAPRO™

Es un suplemento alimenticio que contiene 18 gr. de proteína de la más alta calidad. Puedes complementar tus malteadas con media porción de IsaPro™.



## AMPED™ SPLASH

Amped Splash™ enriquecida con un complejo de vitaminas C y B. Te ayuda a mantenerte hidratado de forma natural y a reponer los nutrientes y electrolitos que pierdes durante el ejercicio.



## ISAGLOW

Un suplemento que ayudará a tu cuerpo a tener los niveles adecuados de colágeno para construir y reparar tejidos, lo cual se reflejará en una piel y cabello saludables.



## RCHRg NAD™

Proteja y energice sus células para apoyar su función en el envejecimiento saludable y el funcionamiento correcto de su cuerpo. Es por eso que el cuidado celular es el nuevo cuidado personal.



## XANGO®

Su ingrediente estrella es el mangostán conocido como el Rey de la Fruta, rico en fitonutrientes, los cuales se encuentran principalmente en su cáscara, como las xantonas (moléculas protectoras), además de vitaminas, catequinas (antioxidante) y polisacáridos (formación de tejidos de soporte). Fortalece el sistema inmunológico, mantiene el sistema cardiovascular sano y ayuda a desinflamar el organismo.



## COLÁGENO LXR™

Brilla radiantemente, vive maravillosamente

Con una innovadora mezcla de péptidos de colágeno marino y potentes ingredientes botánicos, COLÁGENO LXR™ aporta a tu piel con belleza y nutrición desde adentro hacia afuera.



# ASÍ QUE, ¿ESTÁS LISTO PARA COMPROMETERTE CONTIGO MISMO?

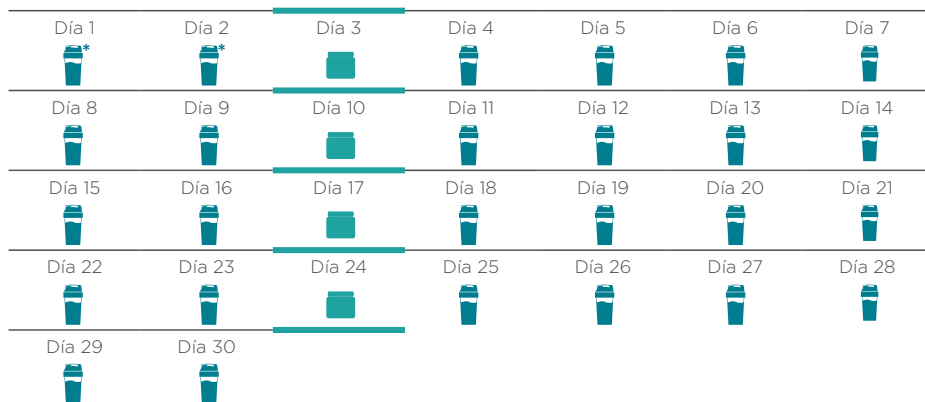
Es muy simple. Cada día será un Día de Shake o un Día de Limpieza Interna.

**DÍA DE SHAKE** complementa dos comidas al día con una malteada y disfruta de una dieta balanceada y saludable de 400 a 600 calorías. Por ejemplo, puedes tomar un batido en el desayuno, otra malteada en el almuerzo y disfrutar una comida saludable a la hora de la cena.

**DÍA DE LIMPIEZA INTERNA** Obtendrás los beneficios del ayuno intermitente, alternando periodos de consumo de alimentos y periodos de abstinencia. El consumo de CFL así como los bocadillos sugeridos, favorecerá la limpieza interna de tu organismo.

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 Shake 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.

## 2 FORMAS DE LIMPIEZA

1. La limpieza diaria implica beber una porción de CFL como suplemento diario. Toma una porción diariamente en la mañana, en la noche o entre comidas en los días de Shake.

2. Días de limpieza involucra beber CFL durante un día de ayuno intermitente. Toma hasta cuatro porciones a lo largo del día. Completar uno o dos días de limpieza por semana es una excelente manera de apoyar la pérdida de peso.

# DÍA DE SHAKE



La imagen es solo un ejemplo: los días de Shake se pueden personalizar según tus preferencias y objetivos.



## ANTES DEL DESAYUNO

**COLÁGENO LXR**  
**IONIX® SUPREME**

1 porción

## DESAYUNO

**ISASHAKE®**  
**ISAGLOW**  
**ACL-R-DR™**

1 cápsula

## A MEDIA MAÑANA

**BOCADILLO OPCIONAL**

(200 calorías o menos)



## ALMUERZO

**ISASHAKE ó**  
**COMIDA DE 400 A 600 CALORÍAS**

**ACL-R-DR**

1 cápsula (opcional)

## A MEDIA TARDE

**BOCADILLO OPCIONAL**  
(200 calorías o menos)



## CENA

**ISASHAKE ó**  
**UNA COMIDA DE 400 A 600 CALORÍAS**

## ANTES DE DORMIR

**COLÁGENO LXR**  
**ISAFLUSH®**

1 a 2 cápsulas con 8 onzas de agua

**CONSEJOS PROFESIONALES:** Para quienes practican actividades físicas, considerar aumentar las proteínas disfrutando de un Batido IsaPRO en lugar de un IsaShake, o agrega una cucharada de IsaPro® a tu Shake favorito.

La proteína adicional te puede ayudar a mantenerte satisfecho por más tiempo. Hay muchas formas de personalizar los Días de Shake y los Días de Limpieza Interna. ¡Recuerda, estas son las pautas!

# DÍA DE LIMPIEZA



## PRIMERAS HORAS DE LA MAÑANA COLÁGENO LXR IONIX® SUPREME ISABIOTICS

1 porción

## EN LA MAÑANA CFL®

2 cucharadas de polvo  
**BOCADILLO APROBADO PARA LOS DÍAS DE  
LIMPIEZA INTERNA**

## ISAGLOW ACL-R-DR

1 cápsula

## A MEDIA MAÑANA

**BOCADILLO SUGERIDO PARA LOS DÍAS  
DE LIMPIEZA INTERNA**



## AL MEDIODÍA CFL

2 cucharadas de polvo  
**BOCADILLO APROBADO PARA LOS DÍAS DE  
LIMPIEZA INTERNA**

## ACL-R-DR

1 cápsula (opcional)

## A MEDIA TARDE CFL

2 cucharadas de polvo  
**BOCADILLO SUGERIDO PARA LOS DÍAS  
DE LIMPIEZA INTERNA**



## EN LA NOCHE CFL

2 cucharadas de polvo  
**BOCADILLO SUGERIDO PARA LOS DÍAS  
DE LIMPIEZA INTERNA**  
(Ver Créditos de Limpieza Interna en la página 10)

## ANTES DE IR A DORMIR COLÁGENO LXR ISAFLUSH®

1-2 cápsulas  
con 8 onzas de agua

# 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 CFL®, 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 Snacks valen solo dos 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

- ISABREAKS™ (2 tabletas)
- ISAGLOW

## 2 CRÉDITOS

- COLÁGENO LXR™

## 3 CRÉDITOS

- AMPED™
- MINIBITES™

## 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 3



### DÍA DE LIMPIEZA INTERNA 2



### 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.

# ISABODY

# KICKSTART 90

## TU CAMINO HACIA EL ÉXITO

IsaBody Kickstar 90 te incentiva a cambiar tu estilo de vida apoyando tu nutrición con excelentes productos y te recompensa por ello.

**¡Inscríbete hoy, no pierdas tiempo!**

### 1 Fotos de “antes”:

Tómate 4 fotografías de cuerpo completo (una con la fecha de inicio) y súbelas a través de **IsaLife App** o tu Oficina Virtual.

### 2 Fotos del “después”:

Tómate 4 fotografías de cuerpo completo (una con la fecha final) y súbelas a través de **IsaLife App** ó tu Oficina Virtual al terminar tus 90 días.

### 3 Completa el cuestionario:

Al finalizar tu reto contesta el cuestionario para conocer más sobre tu experiencia, durante el programa IsaBody KickStar 90.

### 4 Gasto mínimo de compra:

Necesitas tener un consumo mínimo de **\$9,600 MXN** ( antes de impuestos), sin incluir costos de envío. Durante el período del reto (90 días).

Realizar tu inscripción a través de **IsaLife App** ó tu Oficina Virtual.



# ¿QUÉ PASA CON OTROS ALIMENTOS?

¡Es hora de comer! Las comidas deben ser saludables y deliciosas. Personalizar con los alimentos que disfrutas. La clave es mantenerlos entre 400-600 calorías: el tamaño de las porciones es muy importante.



Tamaño de la porción:  
Pulgar

## GRASAS BUENAS



Aceite de coco



Aceite de oliva



Aguacate



Tamaño de la porción:  
Palma de la mano

## PROTEÍNA



Pollo



Huevo



Carne de res



Tofu



Cordero



Garbanzos



Pescado



Edamame





**Tamaño de la porción:**  
El tamaño de 2 puños

## FRUTAS & VEGETALES



Tomate



Arándanos



Pepino



Uvas



Brócoli



Naranja



Zanahoria



Kiwi



**Tamaño de la porción:**  
El tamaño del puño

## CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



Arroz integral



Quinoa



Harina de avena



Pan integral



Camote



Tallarines

ISAGENIX  
ES UN  
**ESTILO  
DE VIDA,**  
NO UNA DIETA

Isagenix está diseñado para ser un programa a largo plazo. ¡Es flexible, natural y fácil de mantener, incluso después de haber alcanzado tus objetivos de perder peso y mejorar tu nutrición.

Sentirse bien y vivir una vida más saludable es lo que importa, ¡así que quédate con eso!





# MÁS QUE **PÉRDIDA DE PESO**

El cambio saludable viene en fases: a medida que los objetivos evolucionan, también lo hacen las necesidades nutricionales. Cualquiera sea el próximo cambio saludable, lo tenemos cubierto.



**MEJORAR  
TÚ RENDIMIENTO**



**APOYAR TUS METAS**



**FORTALECER TU  
ISASHAKE**



## **NUNCA TE QUEDES SIN TUS PRODUCTOS FAVORITOS**

Disfruta de nuestro programa de Suscripción a Beneficios que te permite programar a través de tu oficina virtual un pedido de manera periódica y automática, el monto de la transacción será cargado a tu forma de pago establecida. Puedes elegir entre una variedad de paquetes y sistemas, personaliza tu pedido con el Carrito Sugerido ó solicita productos individuales.

La Suscripción a Beneficios es flexible y se puede modificar cada mes para satisfacer tus necesidades, como más te convenga, los Asociados y Clientes que tienen activo la Suscripción a Beneficios pueden ahorrar hasta un 5% adicional en todos los paquetes y sistemas en comparación con los pedidos al por mayor.



# 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. Todos estamos aquí para ayudarnos mutuamente. Dirígete a [isagenix.com/es-mx/](https://isagenix.com/es-mx/) para más información.

**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. CFL® de Isagenix se ha formulado específicamente para brindarle a tu cuerpo una ayuda adicional mientras lo prepara para los beneficios del ayuno intermitente.

**P: ¿Cómo puedo ser creativo con mis Batidos Isashake?**

**R:** ¡Muy fácil! Prueba agregar fruta fresca, especias como la canela o productos Isagenix como AMPED Splash o IsaGlow. Solo ten en cuenta que al personalizar tu Batido IsaShake 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 IsaShake por Batidos IsaPRO, o simplemente agregarle una cucharada de IsaPro® a 1½ cucharadas de Batido IsaShake para aumentar tu ingesta de proteínas. La proteína adicional ayudará a recargar tu cuerpo con los nutrientes y calorías que requieres mientras te ejercitas.



\*Los Productos Isagenix no son medicamentos, el consumo de los mismos es responsabilidad de quien los recomienda y quien los usa. Los productos Isagenix tienen como intención complementar la alimentación diaria, se recomienda consulte a su médico o especialista en nutrición antes de usar los productos Isagenix o hacer cualquier cambio en su dieta. De ninguna forma se sugiere que los productos ISAGENIX reemplazan una alimentación balanceada ya que estos son complemento para la nutrición.

Este material y la información en él contenida ha sido preparada por ISAGENIX para uso y difusión restringida y privada en México de acuerdo con la estrategia comercial para la Fuerza de Ventas, Asociados Independientes. Prohibido modificar, copiar, reproducir, transferir, distribuir, publicar de manera total o parcial el material aquí contenido. Cualquiera de estos actos llevados a cabo con fines de lucro directo o indirecto será sancionado conforme a lo establecido por la Ley Federal del Derecho de Autor.

