





iBienvenido(a) a Isagenix!

Esta guía está diseñada para ayudarte a reforzar tu rendimiento. Nuestro objetivo es ponerte en control de tu salud y ayudarte a saber cómo incorporar estos productos nutricionales y hábitos alimenticios saludables a tu estilo de vida activo.

iPor tu éxito!

Erik Coover Copropietario de Isagenix y Vicepresidente Senior de Desarrollo Global



Índice

TUS PRODUCTOS

RUTINA SUGERIDA DEL PRODUCTO

INFORMED-SPORT 12

SUMINISTRO DE PROTEÍNA 14

AYUNO INTERMITENTE 15

TUS PRODUCTOS











Todos los productos mostrados en estas dos páginas están libres de gluten, no contienen colorantes, saborizantes ni endulzantes artificiales y cuentan con la certificación Informed-Sport. (Para más información acerca de Informed-Sport, consulta la página 12.)



AMPED™ Power

Una bebida en polvo previa al entrenamiento que provee valiosos nutrientes para estimular el rendimiento muscular.

- Con Nitrosigine® y citrulina para un mejor suministro de nutrientes a los músculos†
- Con creatina, para mejorar la resistencia y prolongar tu ejercicio[†]

AMPED™ NOx

Una bebida previa al ejercicio que ayuda a aumentar el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno a tus músculos en acción.†

- Fuente natural de nitratos de remolacha, apio y espinaca roja.
- Reforzado con óxido nítrico para aumentar el rendimiento, la resistencia y la energía[†]

AMPED[™] Fuel

Un gel para la resistencia que ayuda a mantenerte activo durante el entrenamiento prolongado.†

- 22 gramos de carbohidratos de fácil digestión para energía rápida[†]
- Aminoácidos de cadena ramificada para recargar de energía los músculos en acción†

AMPED[™] Hydrate

Una refrescante bebida deportiva que restablece los fluidos y nutrientes que pierdes durante tu ejercicio.

- Proporciona vitamina C, complejo B y electrolitos.
- · Ayuda a hidratar el organismo para mejorar el rendimiento

AMPED™ Recover

Una refrescante bebida para después del ejercicio, mezclada con aminoácidos de cadena ramificada que estimulan la restauración y recuperación muscular.†

- Contiene leucina, isoleucina y valina para estimular la síntesis de proteína muscular.
- Con L-carnitina para estimular la restauración muscular†

†Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos. Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Nitrosigine es una marca registrada de Nutrition 21, LLC y está protegida por patente.











Barra de Proteína AMPED™

Una práctica y deliciosa barra de proteína que ayuda a desarrollar y mantener músculos magros.

- · 28 gramos de una mezcla de proteína basada en suero de leche
- Ideal para apoyar en el suministro de proteína. (ver página 14).

Ionix® Supreme

Una mezcla de adaptógenos, antioxidantes y nutrientes diseñada para ayudarte a satisfacer las exigencias del estrés durante el ejercicio.†

- Estimula una recuperación más rápida después de hacer ejercicio[†]
- Disfrutala de día o de noche para combatir el estrés†



Una dosis de energía de larga duración con adaptógenos naturales que ayudan a mantener la vitalidad física y mental.†

- Eficientes adaptógenos y cafeína a base de plantas, extraídos de té verde y yerba mate.
- La dosis perfecta para obtener energía rápidamente antes del ejercicio[†]

IsaPro*

Una mezcla de proteína de suero de leche sin desnaturalizar que estimula el desarrollo y la recuperación muscular.

- Su alto perfil de aminoácidos de cadena ramificada estimula la síntesis de proteínas.
- Es ideal 30 minutos después del ejercicio, o en cualquier momento, para reforzar el consumo diario de proteínas.

Batido IsaLean PRO*

Un sustituto de comida completo con alto contenido de proteína de suero de leche sin desnaturalizar para estimular el desarrollo muscular, la recuperación y el metabolismo.

- 36 gramos de proteína de alta calidad para el desarrollo muscular
- Ideal para la recuperación después del ejercicio y apoyar en el suministro de proteína. (ver página 14).

TU SALUD, BIENESTAR Y RENDIMIENTO ATLÉTICO SON NUESTRAS PRIORIDADES FUNDAMENTALES.

Es por ello que los productos Isagenix son desarrollados a través de la investigación y respaldados por pruebas científicas utilizando un enfoque de calidad absoluta en su formulación e ingredientes. El grupo de expertos con el que contamos incluye a científicos especializados en alimentos, nutriólogos, dietistas y biólogos. Contamos también con la orientación de un Comité de Asesoramiento Científico (CAC) formado por especialistas de prestigio mundial en nutrición, medicina, salud y bienestar para mantener la integridad de los productos.



USAR EL SISTEMA DE RENDIMIENTO NO PUEDE SER MÁS SENCILLO.

Tu sistema de rendimiento Isagenix se basa en la regulación de nutrientes: los nutrientes clave en el momento correcto para fortalecer tu rendimiento. Funciona de esta manera:

TODOS LOS DÍAS

Consume 1-2 Batidos IsaLean® PRO al día como parte de las recomendaciones adecuadas de suministro de proteina, junto con una dieta bien balanceada.

Bebe 1 porción de Ionix[®] Supreme y toma Complete Essentials[™] diariamente.

Toma suficiente agua a lo largo del día para mantenerte debidamente hidratado.

Planea comer bocadillos como Whey Thins™ y Barras de proteína AMPED™ a lo largo del día.

Consejo profesional: iSigue las recomendaciones adecuadas de suministro de proteína en la página 14 para asegurar que estás consumiendo la cantidad correcta de proteína a lo largo del día y obtener los mejores resultados!

DÍAS DE EJERCICIO

Antes del ejercicio: 1 porción de AMPED NOx 2 a 3 horas antes de hacer ejercicio, 1 porción de AMPED Power 30 minutos antes de hacer ejercicio.

Consejo profesional: Disfruta de 1 e+™ para un refuerzo de energía y concentración acompañado de AMPED Power 30 minutos antes de tu ejercicio.

Después del ejercicio: 1 porción de AMPED Recover y 1-2 cucharadas de IsaPro®.





ADAM THIELEN

Receptor de Minnesota y atleta Team Isagenix

POR LA MAÑANA

Batido IsaLean® PRO Complete Essentials™ Paquete Diario a.m.

A MEDIA MAÑANA

Barra de proteína AMPED™ v e+™

ALMUERZO

comida de 600-700 calorías

A MEDIA TARDE

Batido IsaLean Pro

CENA

Comida de 600-700 calorías v **Complete Essentials™ Paquete** Diario p.m.

POR LA MAÑANA

Batido IsaLean PRO y Complete Essentials™ Paquete Diario a.m.

A MEDIA MAÑANA

Barra de Proteína AMPED

ANTES DEL EJERCICIO

AMPED Power, AMPED NOx, y e+

DURANTE EL EJERCICIO

AMPED Hydrate

DESPUÉS DEL EJERCICIO (EN UN LAPSO DE 30 MINUTOS)

AMPED Recover con 1-2 cucharadas de IsaPro

ALMUERZO

comida de 600-700 calorías

A MEDIA TARDE

Batido IsaLean Pro

CENA

Comida de 600-700 calorías y **Complete Essentials™ Paquete** Diario p.m.

ANGELIKE NORRIE

5 veces modelo de portadas en revistas de acondicionamiento físico y Millonaria Isagenix*

POR LA MAÑANA

Batido IsaLean PRO, Complete Essentials™ Paquete Diario a.m. y una (1) porción de Ionix Supreme

A MEDIA MAÑANA

Whey Thins

ALMUERZO

Batido IsaLean Pro

A MEDIA TARDE

Barra de proteína AMPED y e+

CENA

Comida de 500-600 calorías y Complete Essentials™ Paquete Diario p.m.

"Un Millonario Isagenix e adquel asociato independiente al que Isagenix ha pagado ur total bruto de \$1 millón o más desde que se inscribió en Isagenix. Los ingresos reflejat cantidades brutas que no incluyen gastos de comercialización. Para conocer los ingresos promedio de los asociados independientes consulta la Declaración de Ingresos de la consulta la Declaración de Ingresos de

POR LA MAÑANA

Batido IsaLean PRO, Complete Essentials™ Paquete Diario a.m. y una (1) porción de Ionix® Supreme

A MEDIA MAÑANA

Whey Thins

ANTES DEL EJERCICIO

AMPED Power, AMPED NOx, y e+

DESPUÉS DEL EJERCICIO

AMPED Recover y una (1) cucharada de IsaPRO

ALMUERZO

Batido IsaLean Pro

A MEDIA TARDE

Barra de proteína AMPED y e+

CENA

Comida de 500-600 calorías y Complete Essentials™ Paquete Diario a.m.





¿Qué es Informed-Sport?

Informed-Sport es un programa de certificación que realiza pruebas periódicas a los suplementos dietéticos para detectar sustancias prohibidas y confirmar que los suplementos han sido elaborados bajo normas de alta calidad. No sólo los productos pasan por pruebas rigurosas, también se evalúan las instalaciones de fabricación para garantizar que el riesgo de una contaminación cruzada sea el menor posible. Para más información, consulta Informed-Sport.com.

¿Qué sustancias busca detectar Informed-Sport?

Los estudios buscan detectar una amplia gama de sustancias prohibidas de la lista de la Agencia Mundial Antidopaje, como agentes anabólicos, estimulantes, drogas adictivas y agonistas beta 2.

¿Qué significa esto para los atletas que consumen los productos Isagenix?

Si eres un atleta competitivo o de élite, puedes confiar en que se ha comprobado que los productos descritos anteriormente no tienen sustancias prohibidas conforme al programa de Informed-Sport. Los productos son sometidos a pruebas rigurosas utilizando métodos acreditados ISO 17025 para ofrecer el más alto nivel de seguridad a los atletas.

¿Cómo confirmo que mi producto tiene la certificación Informed-Sport?

A partir del 6 de agosto del 2017, todos los productos listados en las páginas 4-5 cuentan con la certificación Informed-Sport.
Para una mayor tranquilidad, verifica la certificación de tu producto visitando Informed-Sport.com e ingresando el número de lote del producto que se encuentra en la etiqueta adherida en la parte inferior del producto, en el recuadro "Buscar un producto registrado".

Conoce más acerca de la certificación Informed-Sport visitando Informed-Sport.com.





ANNA NORDQVIST

"Los productos Isagenix son los mejores en materia de nutrición deportiva y la certificación Informed-Sport es crucial para que sigan siendo utilizados al más alto nivel entre los atletas."

-Anna Nordqvist, 10 veces ganadora del LPGA Tour y atleta Team Isagenix Elite



SUMINISTRO DE PROTEÍNA



El Dr. Paul Arciero ha sido una pieza clave en la investigación del suministro adecuado de proteína (consulta las tablas a continuación) y un investigador destacado en una serie de estudios recientes en productos Isagenix, en los que se estudia el suministro de proteína para apoyar la pérdida de peso, la salud cardiovascular y el rendimiento deportivo (1-5).

Los estudios del Dr. Arciero encontraron que cuando los participantes consumieron una dieta alta en proteína, específicamente de proteína de suero de leche, perdieron más peso corporal, más grasa abdominal y mantuvieron su masa corporal sin haber tenido cambios en la ingestión total de calorías (3).

A medida que construyas y perfecciones tu programa de rendimiento en las páginas siguientes, considera incorporar el suministro adecuado de proteína en tu rutina diaria para ayudar a optimizar tus resultados.

Conoce más sobre el suministro adecuado de proteína, así como información relacionada con la salud y el bienestar en saludIsagenix.net.

El Dr. Arciero es profesor en ciencias de la salud y el ejercicio y miembro del Comité de Asesoramiento Científico de Isagenix.

RECOMENDACIONES

- 4-6 comidas basadas en proteína de alta calidad
- En intervalos iguales, cada 3 horas
- 20-40 gramos de proteína en cada comida
- La primera comida dentro de una hora después de una caminata en la mañana
- Última comida 2 horas antes de ir a dormir en las noches.

HOMBRES Y MUJERES

DESAYUNO

Batido IsaLean® PRO, e+™ Complete Essentials™ Paquete Diario

BOCADILLO A MEDIA MAÑANA

IsaPro® + Isagenix Fruits™ o Barra de Proteína AMPED™

O BIEN, yogur griego, avena y fruta fresca

ALMUERZO

Batido IsaLean PRO y verduras frescas y nueces o semillas

BOCADILLO A MEDIA TARDE

IsaPro + Isagenix Fruits o Barra de Proteína AMPED

O BIEN, yogur griego, avena y fruta fresca

CENA

Proteína magra, verduras frescas, nueces, bayas, té o agua

BOCADILLO EN LA NOCHE

IsaPro + Isagenix Greens™ + Ionix® Supreme + Complete Essentials™
Paquete Diario o Barra de Proteína AMPED

DÍAS DE EJERCICIO

Antes del ejercicio: **AMPED Power y NOx** A la mitad del ejercicio: **AMPED Hydrate** Después del ejercicio: **AMPED Recover**

- Arciero P.J. Miller V.J. y Ward E. Dietas para aumentar el rendimiento y el Protocolo PRISE para optimizar el rendimiento deportivo. J Nutr Metab. 2015: 2015:715859.
- Arciero P.J. Ormsbee M.J. Gentile Ct., Nindl BC, Brestoff JR & Ruby M. El aumento de consumo de proteína y la frecuencia de alimentos reduce la grasa abdominal durante el equilibrio y el déficit de energía. Obesidad. 2013. Jul. 21(7):1357-66.
- Arciero PJ, Gentile CL, Martin-Pressman R, Ormsbee MJ, Everett M, Zwicky L y Steele CA. El aumento en la dieta de proteína combinada con ejercicios aeróbicos y de resistencia de altá intensidad mejoran la distribución de la grasa corporal y reducen los factores de riesgo de padecimientos cardiovasculares. Int J Sport Nutr Evere Metab. 2006 Aug. 16(4):373-376.
- 4. Arcien DJ, Nes SJ, Norton C, Escudero D, Minicucci O, O'Brien G, Paul M, Ormsbee MJ, Miller V, Sherdan C, He F. El suministro adecuado de proteína y el ejercicio con entrenamientos de vienos componentes mejoraron los resultados de rendimiento físico en mujeres que hacen ejercicio: Estudio de PRISE 3. Nutriens2016, 8(6), 322, doi:3390/mu8060332
 5. Nes SJ, Notron C, Miller V, Minicucio (O Robinson J, O'Brien G, Escudero D, Paul M, Sheridan C, Curran K, Rose K, Robinson N, He F V, Arciero PJ.
- 3. The SD, NOLION C, Pinel Y, Pinillocuck O, Rudinson I, SD Jeiner G, Escuden D, Pratin Y, Shekhar C, Juriah K, Nose K, Roudinson K, Per Per Verein C, English C, Para M, Shekhar C, Juriah K, Nose K, Roudinson K, Rei P, Studender DE entertainment of either and endollidades yet summistro adecuade de protein ampioran las adaptaciones del rendminento and endollidades yet summistro adecuade de protein ampioran las adaptaciones del rendminento and protein despender del GF-1 en hombres que hacen ejercicio. Growth Horm IGF Res. 2016 Oct 24. doi: 1016/j.pini.2016.10.002

El ayuno intermitente es un proceso respaldado de nutrición que ayuda a tu organismo a librarse de toxinas y otros patógenos perjudiciales. Los estudios han demostrado que el ayuno intermitente aporta beneficios a tu organismo y al funcionamiento cerebral, haciéndolo un componente esencial para perder peso y mejorar el rendimiento deportivo.

Los atletas pueden usar los Días de Limpieza Interna debidamente programados para reducir la grasa corporal. La combinación del ayuno intermitente con productos como Cleanse for Life® son un estimulo para las defensas antioxidantes e inmunológicas de los atletas.† Si decides tener un Día de Limpieza Interna, elije un día de descanso o un día de ejercicio ligero para evitar un efecto negativo en tu rendimiento.

Los atletas pueden obtener beneficios antioxidantes al beber diariamente Cleanse for Life. De hecho, algunos de los ingredientes de Cleanse for Life han demostrado ser un apoyo para el rendimiento deportivo y la recuperación si se utilizan diariamente.†

Enterate más de la ciencia detrás del ayuno intermitente en **SaludIsagenix.net**. Aprende más sobre Cleanse for Life en **Isagenix.com**.



AYUNO INTERMITENTE

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



17-61SP05NA-SP | 100917 © 2017 Isagenix Todos los derechos reservados

