

Sistema de 30 días para limpiar y quemar grasa



La noche antes de empezar:

- ❖ Pésese y apunte su peso
- ❖ Tome sus medidas y apúntelas
- ❖ Tome fotos; desde frente y de lado

Rutina Diaria en su programa; no importa si sea un Día de Batido o Día de Limpieza

Desayuno	Almuerzo	Cena
1 onza de <i>Ionix Supreme</i> Media hora después, tome 1 <i>Natural Accelerator</i>	1 <i>Natural Accelerator</i>	2 <i>Isaflush</i> con 8 onzas de agua *Se puede aumentar si es necesario

*Tome un mínimo de un galón de agua (3.785 ml o 128 onzas) al día. Es extremadamente importante al principio de este programa.

Calendario de muestra

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
		Día 1 Día de batido	Día 2 Día de batido	Día 3 Día de batido	Día 4 Día de batido	Día 5 Día de batido
Día 6 Día de limpieza	Día 7 Día de limpieza	Día 8 Día de batido	Día 9 Día de batido	Día 10 Día de batido	Día 11 Día de batido	Día 12 Día de batido
Día 13 Día de limpieza	Día 14 Día de limpieza	Día 15 Día de batido	Día 16 Día de batido	Día 17 Día de batido	Día 18 Día de batido	Día 19 Día de batido
Día 20 Día de batido	Día 21 Día de batido	Día 22 Día de batido	Día 23 Día de batido	Día 24 Día de batido	Día 25 Día de batido	Día 26 Día de batido
Día 27 Día de batido	Día 28 Día de batido	Día 29 Día de batido	Día 30 Día de batido	Empezar un programa de mantenimiento	o seguir con otro programa	de 30 días

ESTO ES SOLO UNA MUESTRA. HAY QUE CONTACTAR A SU ENTRENADOR/A PARA PLANEAR SUPROGRAMA

Días de batido

Reemplace dos de sus comidas con los *Isalean Shakes* y disfrute de una comida saludable entre 400 y 600 calorías. Use 2 cucharadas del *Isalean Shake* o un paquete con 8 onzas (aprox. 237 ml.) de agua e hielo en una licuadora. También se puede usar una botella coctelera cuando no está en casa. Tome los batidos dentro de 20 minutos después de licuarlos. Para los mejores resultados, NO agregue nada a los batidos durante los primeros 30 días excepto el polvo *Want More Energy?* o *Replenish* u hojas de menta.

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	A LA HORA DE ACOSTARSE
1 onza de <i>Ionix Supreme Isalean Shake</i> 1 <i>Natural Accelerator</i> (media hora después del <i>Ionix</i>)	<i>Isalean Shake</i> o una comida saludable (entre 400 y 600 calorías) 1 <i>Natural Accelerator</i>	<i>Isalean Shake</i> o una comida saludable (entre 400 y 600 calorías)	2 <i>Isaflush</i> con 8 onzas de agua *Se puede aumentar si es necesario

APERITIVOS PARA LOS DIAS DE BATIDO: apio, pepino, 8 almendras naturales, unos pedazos de una manzana verde, huevo duro, medio batido, mitad de un *Isalean Bar*, *Fiber Snack*, *Slim cakes*, *IsaSnacks* o *IsaDelight*

Días de limpieza

Mezcle 4 onzas de *Cleanse for Life* con 8 onzas de agua. Tome el *Cleanse for Life* cuatro veces al día, cada 4 horas. Come 6 a 10 *IsaSnacks* (debe tener por lo menos 6) y 4 chocolates *IsaDelight*. Agregue *Want More Energy?* al agua y disfrute del *e+Shot* del paquete de muestra. No se olvide su rutina diaria (*Ionix Supreme*, *Natural Accelerator* e *Isaflush*.)

Desayuno	Almuerzo	Merienda	A la hora de acostarse
1 onza de <i>Ionix Supreme</i> 4 onzas de <i>Cleanse for Life</i> + 8 onzas de agua 2 a 3 <i>IsaSnacks</i> 1 <i>Natural Accelerator</i> Chocolate <i>IsaDelight</i>	4 onzas de <i>Cleanse for Life</i> + 8 onzas de agua 2 a 3 <i>IsaSnacks</i> 1 <i>Natural Accelerator</i> Chocolate <i>IsaDelight</i>	4 onzas de <i>Cleanse for Life</i> + 8 onzas de agua 2 a 3 <i>IsaSnacks</i> Chocolate <i>IsaDelight</i>	4 onzas de <i>Cleanse for Life</i> + 8 onzas de agua 2 a 3 <i>IsaSnacks</i> Chocolate <i>IsaDelight</i> 2 <i>Isaflush</i>

*Imprima el Horario de los Días de Limpieza para un horario detallado para un día de limpieza exitoso con horas.

* Imprima la Lista de Comestibles para una lista de comida sugerida

Cosas que evitar mientras en el programa de limpieza

*Todo tipo de pan blanco, pastas y arroz *Toda comida procesada. Ej: carnes frías, perros calientes *La fruta, por ser alta en azúcar natural. No guisantes, zanahorias ni maíz por ser altos en azúcar natural *Café, gaseosas (incluso las dietéticas) y té *Endulzantes artificiales y productos lácteos
*Lea bien la información nutricional. Hay mucha azúcar, grasa y sustancias químicas escondidas.