

LÍNEA AMPED™ RENDIMIENTO

Soluciones para un
estilo de vida activo



ISAGENIX

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



ISAGENIX 

GRACIAS POR TU COMPRA

¡Es hora de entusiasarte por lo que AMPED™ puede hacer por ti!

Estás a punto de experimentar una línea de productos que te pueden ayudar a alcanzar el potencial físico de tu cuerpo. Miles de personas han transitado su camino de transformación con Isagenix. Ya estás listo para unirte a ellas

Tómate un poco de tiempo para sentirte bien contigo mismo. Este es tu momento.

Recuerda que los pequeños cambios saludables realmente significan mucho. Si empiezas a sentirte abrumado, pregúntate ¿“Qué puedo hacer **hoy** para tener un cambio saludable?” Si estás entrenando en grupo, mejorando tu resistencia o preparando comida, estarás en camino.

¡Por ti y por tu salud!



CONTENIDO

- 2 Tus Productos
- 5 Rutina sugerida del producto
- 7 Preguntas frecuentes
- 8 Preparación de comida
- 10 Consejos para hacer ejercicio
- 13 Informed-Sport

PRODUCTOS QUE TE GUSTARÁN RESULTADOS QUE TE ENCANTARÁN



Todos los productos que aparecen en estas dos páginas tienen la certificación Informed-Sport y no contienen colorantes, saborizantes ni endulzantes artificiales. (Para más información acerca de Informed-Sport, consulta la página 13).



PROTEÍNA AMPED TRIPLE ACCIÓN

Una combinación avanzada de tres proteínas que te ayudan a desarrollar músculos magros, mejorar la fuerza y reducir el tiempo de recuperación.[†]

- 25 gramos de mezcla de proteínas para favorecer la acción rápida, media y lenta de aminoácidos con el paso del tiempo.
- Contiene Velositol[®] patentado que ayuda a maximizar la síntesis de proteínas muscular y mejora la eficiencia de los aminoácidos de cadena ramificada (BCAA).[†]

AMPED™ NITRO

Un suplemento previo al entrenamiento que te da energía, fuerza y concentración para entrenar con un rendimiento óptimo.[†]

- Creatina y betaina para aumentar la masa muscular, la potencia, la fuerza y la hidratación de las células.[†]
- Beta-alanina, taurina, y cafeína de extracción natural para aumentar la energía, el nivel de atención y la resistencia.[†]



AMPED REPAIR

Una potente mezcla de ingredientes innovadores para aliviar el dolor después de los entrenamientos y promover la recuperación total de tu cuerpo después del ejercicio.[†]

- Incluye fitonutrientes e ingredientes funcionales como cereza ácida, cúrcuma, colágeno y astaxantina para ayudar a reducir el dolor causado por el ejercicio.[†]
- Diseñado para optimizar tu rendimiento, reducir tu tiempo de recuperación y ayudarte a experimentar resultados más rápidos.[†]



AMPED BCAA PLUS

Un suplemento para tomar durante el entrenamiento, diseñado para ayudar a quemar grasa durante el ejercicio, mantener los niveles de rendimiento y energía, y reforzar el desarrollo de los músculos magros.[†]

- Mezcla especializada de BCAA, L-glutamina, L-carnitina y otros aminoácidos.
- Libre de estimulantes, gran sabor refrescante (perfecto durante tu entrenamiento).



AMPED NOx

Una bebida libre de estimulantes previa al entrenamiento que ayuda a estimular el flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno cuando tus músculos estén trabajando.[†]

- Nitratos obtenidos de una mezcla de extractos de frutas y verduras, como betabel, apio y espinaca roja.[†]
- Reforzado con óxido nítrico para aumentar el rendimiento, la resistencia y la energía.[†]



AMPED POWER

Un suplemento previo al entrenamiento que prepara tu cuerpo para tener mayor fuerza y potencia antes de ejercitarte.[†]

- Nitrosigine[®] y citrulina que ayudan a suministrar nutrientes y oxígeno a los músculos en movimiento.[†]
- Creatina para mejorar tu rendimiento y mitigar el cansancio.[†]



[†] Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). 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.

[®] Velositol[®] es una marca registrada de Nutrition 21, LLC y está protegida por patente.

OTROS ESTUPENDOS PRODUCTOS PARA COMPLEMENTAR TU ESTILO DE VIDA ACTIVO.



EL BATIDO ISALEAN® PRO

Un sustituto de comida completo para aumentar la masa muscular magra y aumentar el metabolismo. Una combinación de proteínas con un perfil superior de aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) que refuerza naturalmente el crecimiento y el mantenimiento muscular.

- 36 gramos de proteína para satisfacer el hambre.
- Bajo índice glucémico con carbohidratos cargados de energía, grasas buenas y rico en fibra.

IONIX® SUPREME

Un poderoso tónico enriquecido con nutrientes que tiene una combinación de Adaptógenos diseñada para protegerte contra los efectos negativos del estrés.[†]

- Ayuda a equilibrar y normalizar los sistemas de tu organismo.[†]
- Energiza las células para facilitar una recuperación más rápida después del ejercicio.[†]

e+™

Una sabrosa y duradera dosis de energía, elaborada con cafeína a base de plantas extraída naturalmente y adaptógenos.

- Resistencia en tus actividades diarias y deportivas.
- No contiene colorantes, saborizantes o endulzantes artificiales.

TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

¿Qué es lo que todos queremos de los productos que consumimos? Calidad, seguridad y comprobar resultados.

Cada producto Isagenix se desarrolla a través de extensa investigación y respaldado por ciencia basada en evidencia para asegurar resultados. Nuestro equipo de expertos, incluidos científicos de alimentación, fisiólogos del ejercicio, nutricionistas, y dietistas, está aquí para asegurarse de que tu experiencia con los productos sea segura y efectiva. Somos guiados por un Comité de Asesoramiento integrado por renombrados y confiables especialistas en salud y bienestar.

¿Qué significa eso para tu rendimiento? **Resultados que no podrás lograr en ningún otro lugar™.**



RUTINA SUGERIDA LOS PRODUCTOS

USO DE LOS PRODUCTOS AMPED PARA TU EJERCICIO Y MÁS

A medida que uses nuestros productos AMPED™, descubrirás que obtienes mejores resultados más rápido si sigues una “nutrición programada”, o comes nutrientes clave en el momento correcto. En las páginas siguientes se demuestra lo que sería en un día de entrenamiento y un día de descanso mientras usas los productos de nuestro Paquete AMPED Siguiente Nivel y el Kit Básico AMPED. También puedes encontrar productos AMPED en el Paquete Valor Rendimiento y en el Sistema Rendimiento.

CONSEJO: mantente responsable escribiendo tu calendario semanal.
¡El plan de nadie más se verá exactamente igual!

Algunas recomendaciones fáciles:

- Consume 4–6 comidas de alta calidad basadas en proteína cada tres horas espaciadas uniformemente a lo largo del día.
- Consume 20–40 gramos de proteína en cada comida
- Consume tu primera comida dentro de la hora siguiente de haberte levantado por la mañana.
- Consume tu última comida dentro de las dos horas previas a irte a dormir por la noche.

NUTRICIÓN DIARIA

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

BOCADILLO A MEDIA MAÑANA Proteína AMPED Triple Acción • IsaPro® e Isagenix Fruits

ALMUERZO Batido IsaLean PRO y verduras frescas y nueces o semillas

BOCADILLO A MEDIA TARDE Proteína AMPED Triple Acción • IsaPro e Isagenix Fruits • yogur griego, avena y fruta fresca

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

BOCADILLO POR LA NOCHE Proteína AMPED Triple Acción • IsaPro, Greens Orgánico, Ionix® Supreme y Complete Essentials Paquete Diario

DÍAS DE EJERCICIO

PREVIO AL ENTRENAMIENTO AMPED Nitro Y/O AMPED NOx dentro de los 30 minutos de haber hecho tu entrenamiento

DURANTE EL ENTRENAMIENTO AMPED BCAA Plus

EN CUALQUIER MOMENTO Proteína AMPED Triple Acción después del entrenamiento o en cualquier momento que necesites un bocadillo alto en proteína

PREGUNTA IMPORTANTE: “¿DEBO COMER ANTES DE HACER EJERCICIO?”



PREGUNTAS FRECUENTES

Esta es una de las preguntas más frecuentes.
La respuesta depende de unas cuantas cosas:

1. ¿La meta de tu sesión de ejercicios es facilitar la pérdida de peso o impulsar el rendimiento?

Un entrenamiento de leve a moderada intensidad normalmente se puede realizar con el estómago vacío. Si tienes planeado un entrenamiento más intenso, comer antes de hacer ejercicio puede ser el camino a seguir.

2. ¿Qué tipo de ejercicios estás realizando?

Si te entrenas a baja intensidad, tu cuerpo tiene más tiempo para oxigenarse, lo que significa que un alto porcentaje de las calorías quemadas provendrá de la grasa y algunos carbohidratos. Si tu rendimiento será de alta intensidad durante más tiempo, entonces te sentirás mejor entrenando después de comer carbohidratos. A diferencia de la grasa almacenada, los carbohidratos almacenados en el cuerpo son más limitados.

3. ¿A qué hora del día realizas tu entrenamiento?

Para algunas personas que entrenan a primera hora en la mañana, podría ser un reto comer tan temprano. Debido a que el cuerpo realiza algunas adaptaciones fisiológicas cuando te entrenas en ayuno (p. ej., las células musculares son mejores para quemar grasa), comer carbohidratos la noche anterior a tomar AMPED™ BCAA Plus durante tu ejercicio puede ser útil cuando no has desayunado.

4. ¿Qué prefieres?

Si tomar un batido antes de hacer ejercicio te ayuda a fortalecerte para que puedas entrenar con más intensidad, hazlo. Recuerda: Mientras más sea el gasto de calorías en tu entrenamiento, más calorías totales habrás quemado. Sin embargo, si te ejercitas temprano por la mañana o te sientes mejor entrenando con el estómago vacío, sigues teniendo tu AMPED Repair o tu Proteína AMPED Triple Acción para recuperarte después del ejercicio.

CÓMO HACER QUE TE ENCANTE PREPARAR COMIDA

PREPARACIÓN DE COMIDA



Has visto las imágenes en Facebook e Instagram: una mesa de cocina arreglada con docenas de envases con la misma comida, casi siempre pollo, brócoli y arroz. Preparar comidas a granel es una buena forma de mantener organizada tu nutrición, pero también te debe encantar lo que comes cada día.

Estas son algunas comidas que puedes combinar y adaptar para mantener interesante tu preparación de comida.

PROTEÍNA

- Pollo a la parrilla o desmenuzado.
- Pechuga de pavo asada o pavo molido.
- Carne de res magra a la parrilla, asada o sofrita.
- Hamburguesa o bistec de bison.
- Pescado a la parrilla o al vapor.
- Frijoles, chícharos o lentejas.

CARBOHIDRATOS

- Arroz.
- Quinoa.
- Camote o papa blanca.
- Pasta o pan integral.
- Polenta.
- Fruta fresca o deshidratada.

VEGETALES

- Cualquier verdura fresca, al vapor o salteada: brócoli, coles de Bruselas, espinaca, bok choy, col rizada y repollo.
- Vegetales salteados: brotes de bambú, castañas de agua, hongos y germen de soya.
- Vegetales asados: betabel, zanahoria, hinojo y cebolla.
- Vegetales a la parrilla: berenjena, calabacita y pimiento rojo.

PARA COMENZAR A HACER EJERCICIO

MÁS RECURSOS DE AYUDA EN TU CAMINO:

- “Cinco razones por las que la actividad física es buena para todos”: [IsaFYI.com/5-Reasons-Why-Physical-Activity-Is-Good-For-Everybody](https://www.isafyi.com/5-Reasons-Why-Physical-Activity-Is-Good-For-Everybody)
- “Los ejercicios perfectos para tu estilo de entrenamiento”: [IsaFYI.com/Muscle-Protein-Synthesis](https://www.isafyi.com/Muscle-Protein-Synthesis)
- “Supera el estancamiento: cuatro herramientas de pérdida de peso inesperadas”: [IsaFYI.com/4-Unexpected-Weight-Loss-Tools](https://www.isafyi.com/4-Unexpected-Weight-Loss-Tools)

CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO

Mientras más rato te sientes a pensar qué ejercicios vas a hacer, qué se siente entrar a un gimnasio por primera vez en mucho tiempo, o lo intenso que será tu entrenamiento, más perderás tiempo.

Te decimos tres pasos que te ayudarán a comenzar hoy:

1. COMPROMÉTETE CON EL PROCESO A LARGO PLAZO DE CAMBIAR TU CUERPO DE UNA MANERA POSITIVA

Fuerza, resistencia y flexibilidad. Estos son los tres componentes esenciales del estado físico. Puedes optar por priorizar uno en lugar de otro según tus metas, por ejemplo, pasar más tiempo en las pesas que haciendo cardio. Ten esto presente: Obtienes los mejores resultados cuando incluyes los tres en tu rutina de entrenamiento.

Un buen plan implica al menos 20 minutos de actividad física en la mayoría de los días, con 2-3 días de entrenamiento de fuerza por semana.

Procura que tus entrenamientos sean lo más eficientes dentro de lo posible. Por ejemplo, haz tus entrenamientos en circuitos para que no estés descansando durante largos periodos entre sets.

Puedes lograr un excelente entrenamiento en menos tiempo si te mueves constantemente de un ejercicio, pasas al siguiente. Un HIIT, o entrenamiento en intervalos de alta intensidad, es otra forma de sacarle el máximo provecho a tus entrenamientos en menos tiempo.

2. EXPLORA TOMAR CLASES DE ESTADO FÍSICO EN GRUPO O IR AL GIMNASIO

Muchas personas encuentran responsabilidad y motivación al registrarse en un gimnasio o al tomar clases de estado físico en grupo. Consejo práctico: Has una lista de cosas que deseas de todos los servicios que quieres y necesitas en un gimnasio. ¿Quieres nadar? La clase de Pilates te importa más? Lo que sea que te emocione para ir realmente al gimnasio, enfócate en eso.

3. TÓMATE UN MOMENTO PARA VISITAR [ISAWORKOUTS.COM](https://www.isaworkouts.com)

Si no estás seguro por dónde empezar, echa un vistazo a estas hojas para entrenamientos que son fáciles de hacer en casa. A medida que te sientas más cómodo, incorpora más tiempo y movimientos.*

*Debes consultar a tu médico o a otro profesional de la salud antes de comenzar este o cualquier otro programa de acondicionamiento físico para determinar si es adecuado para ti. No inicies este programa de estado físico si tu médico o proveedor de atención médica no lo recomienda. Si experimentas desmayos, mareos, dolor o dificultad para respirar en cualquier momento mientras haces ejercicio, debes detenerte de inmediato y, si es necesario, buscar atención médica adecuada.

EL RETO ISABODY

El Reto IsaBody® es un reto de transformación total del cuerpo de 16 semanas para Clientes de Isagenix. Es una forma fabulosa de involucrarte, comenzar tu transformación, y ganar premios mientras lo haces. Todo aquél que completa el Reto obtiene un código de cupón de hasta US \$200 para gastar en productos Isagenix. Además, también tienes la oportunidad de ganar una participación en más de **US \$1 millón en dinero, premios y viajes!**

Echa un vistazo al Reto hoy en Isagenix.com/IsaBody-Challenge.

Después



Antes



AMPED Y LA CERTIFICACIÓN INFORMED-SPORT

Para los deportistas de competición, sabemos lo importante que es tomar productos libres de sustancias prohibidas. La certificación Informed-Sport es un programa reconocido y confiable a nivel mundial. Puedes estar tranquilo, la Proteína AMPED™ Triple Acción, AMPED Repair, AMPED Nitro y AMPED BCAA Plus han pasado por pruebas rigurosas para ofrecer el más alto nivel de seguridad a los atletas y por supuesto, cuentan con la certificación 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.

Para verificar si un producto tiene certificación Informed-Sport, visita Informed-Sport.com y escribe el número de lote de tu producto en la casilla Buscar producto certificado. Los números se encuentran habitualmente en la etiqueta o en la parte inferior del producto.



AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente se relaciona comúnmente con la pérdida de peso, pero también es un proceso de estímulo nutricional que ayuda a los sistemas de desintoxicación natural de tu organismo. La investigación demuestra que el ayuno intermitente puede beneficiar tu organismo y tu función cerebral, y es un componente crítico para mejorar el rendimiento.

Puedes 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 estímulo para las defensas antioxidantes e inmunológicas.† Si decides tener un Día de Limpieza Interna, elige un día de descanso o un día de entrenamiento ligero para evitar un efecto negativo en tu rendimiento.

Puedes obtener beneficios antioxidantes al beber Cleanse for Life diariamente. De hecho, algunos de los ingredientes de Cleanse for Life han demostrado favorecer el rendimiento deportivo y la recuperación si se utilizan diariamente.†

Conoce más la ciencia detrás del ayuno intermitente en IsagenixHealth.net/Intermittent-Fasting-101.

Aprende más sobre Cleanse for Life en Isagenix.com.

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

