

Upgraded
E-book

BY
ISABELGIUM



Congratulations

Hey, super leuk dat je onze gratis e-book hebt aangevraagd. Dit is een voorproefje van wat onze echte foodbundel inhoudt. Wanneer je zelf de stap wil nemen om aan de slag te gaan met ons nieuw concept en jezelf tot de beste versie ooit wil brengen? Dan mag je zeker niet twijfelen om aan de slag te gaan met ons detox programma. Wanneer je wil starten aan onze challenge dan sta je er niet alleen voor. Wat krijg je dan allemaal ?

Je krijgt onze 30 daagse Foodbundel met voor een hele maand lang lekkere gerechten, alsbook krijg je coaching via onze WhatsApp groep, en kan je steeds terecht op onze besloten Facebookpagina voor allerlei tips & tricks.

Ik ben in 2020 gestart als challenger net als jullie. Ik heb in die jaren voldoende geleerd en ervaring opgedaan om jullie nu aan de hand van dit E-book mijn beste traject mee te geven.

Vergeet het idee van de hele dag "Shaken", wij gaan aan de slag met een nieuw fris concept namelijk de producten van Isagenix, in combinatie met juices en gezonde maaltijden. Laat je leiden door dit boek en veel succes met het behalen van jullie beste resultaten!



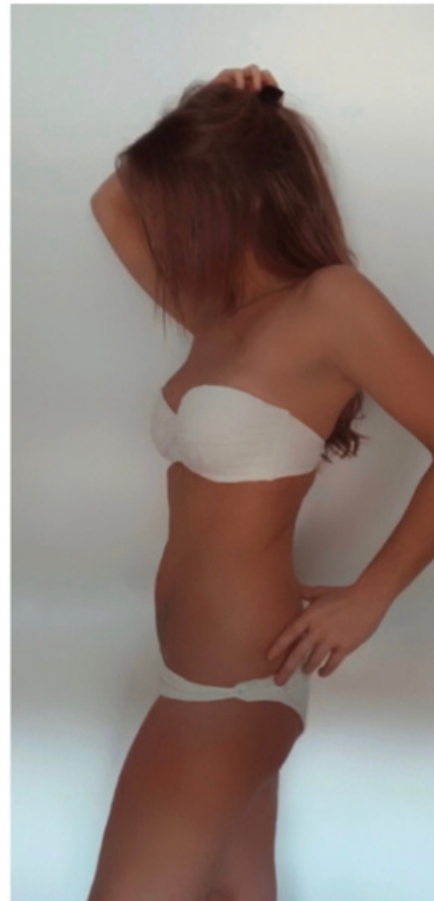
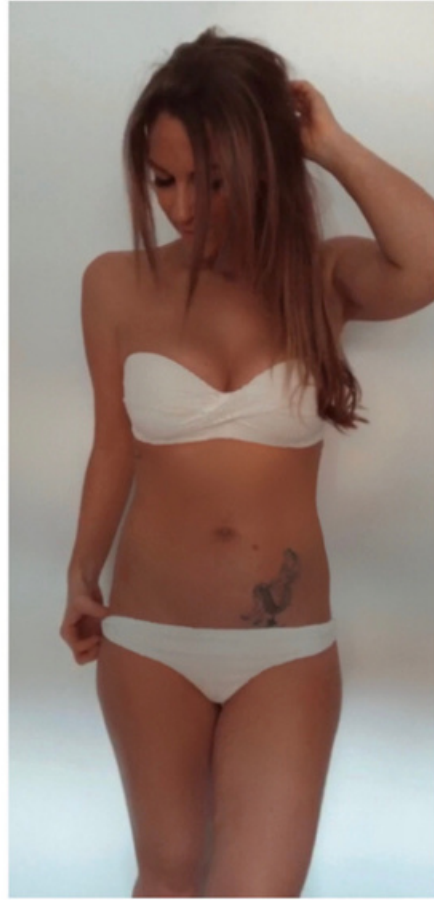
Hoi ik ben Liesbeth De Meyer en heb dit fantastisch boek gemaakt om jullie te helpen om jouw weg naar jouw droomlichaam net iets leuker en gemakkelijker te maken !

Ben je nog aan het twijfelen ?
Contacteer mij even via instagram
en dan help ik je graag verder !



#isa_belgium

My results



Wat heb je nodig?

Om deze challenge tot een goed einde te brengen raden we onderstaande pakketten aan. Bij de weekschema's zal je zien dat we deze producten dagelijks zullen gebruiken.

PAKKET A: 117 euro

FEEL GOOD

Basic Weightloss

- 2 dozen Isalean shakes = 28 zakjes
- 1 x Nourish for life (Detox voor een maand)

- Optioneel

1 x Ionix (energie booster) = 31,20 euro



PAKKET B: 174 euro

FLYING HIGH

Weightloss & Energy booster

- 2 dozen Isalean shakes = 30 zakjes
- 2 x Nourish for life (Detox)
- 1 x E-shot
- 1 x Nootropic

- Optioneel BELLY BUSTER

1 x Ionix (energie booster) = 31,20 euro

1 x Greens = 37,78 euro

1 x Isapro = 40,93 euro



Snacklist



4 x komkommer schijfjes
met cottage cheese en gerookte zalm



Handjevol blauwe bessen of
braambessen of frambozen



2 x rijstwafel belegd met kippenwit



Wortel met hummusdip



Krabsticks



Edamame boontjes



1 pompelmoes OF 1 appel OF 1 kiwi

Productinfo



Ionix

Neem mij in de ochtend voor het shaken
en tijdens de middag
Ik werk stress verlagend.
Doe telkens 30 ml in 1 glas water



1 x Isalean shake

Neem mij in de ochtend



Nourish for life

Neem mij tijdens de detox juice dagen,
een half potje per detoxdag.
Doe 8 schepjes in een grote fles water



Nootropic

Ik bezorg jou een focus- en concentratie
boost wanneer het even minder gaat.
Voeg mij toe aan je sapje tijdens de
middag of drink mij zo uit het flesje
doorheen de dag.



E-shot

Ik bezorg jou een energie boost voor de
komende uren wanneer jij je even moe
voelt

Voeg mij toe aan je sapje tijdens de
middag of drink mij zo uit het flesje
doorheen de dag.



OPTIONEEL

Collageen Elixir

Drink mij in de ochtend op een lege maag.
Ik werk als een wonder voor huid, haar,
nagels en zoveel meer

Productinfo Nootropic & Collagen Nootropic

Wat is Nootropic Elixir?



Nootropic Elixir is ontworpen om het geheugen, de focus en de alertheid te ondersteunen, zodat je hersenen hun volledige potentieel kunnen bereiken.

Noötropica zijn ingrediënten die de cognitieve functie ondersteunen, zoals je geheugen, concentratie en alertheid. Ze stimuleren de neurotransmitters en hersengolven die cognitieve prestaties ondersteunen.

Dit kan je hersenen helpen, om te gaan met zaken als vermoeidheid, uitstelgedrag en concentratieproblemen.

- Verbeterd vermogen om afleidingen te blokkeren en je productiviteit en creativiteit te verhogen;
- Helpen om cognitieve functies zoals denken, geheugen, alertheid en directe concentratie te verbeteren;
- Volledig natuurlijke combinaties van botanische en plantaardige voedingsstoffen;
- Een prachtig vormgegeven, elegant, kant-en-klaar elixer boordevol scherpe cranberrysmaken en sappige druivensmaken in een recyclebare glazen fles.

Collageen Elixir

shine and live a beautiful life

- 5 g marine-collageenpeptiden. Ondersteunt de natuurlijke aanmaak van collageen door je lichaam voor een gezonde, gehydrateerde huid
- Bevordert gezond haar, huid en nagels. Een boost van vitamine C, zink en biotine in elk mooi flesje.
- Een eeuwenoude botanische blend. Verwen jezelf met hydraterende aloë vera, kamille, voedende goji en acerolabessen.
- Natuurlijk zoet. Verrijkt met wilde bessen, een vleugje zoete botanische kruiden en geen toegevoegde suikers.



Bedtime Belly Booster

OPTIONEEL

Wil je hardnekkig buikvet laten verwijderen?

De kerncomponenten van de BBB zijn bedoeld om extra ondersteuning te bieden bij het afvallen door middel van voeding en een goede nachtrust

De bedtime belly booster (BBB) bestaat uit de volgende kerncomponenten:

Vanille Isapro
Isagenix greens
IONIX supreme

Hoe te gebruiken?

1 scheepje Isapro, 1 scheepje Greens, 30 ml Ionix in 200 ml water.

Drink dit voor het slapen gaan!

TIP: Je kan ook een scheepje Greens toevoegen aan je juices!!!

PRIJSLIJST

1 x Ionix (energie booster) = 31,20 euro

1 x Greens = 37,78 euro

1 x Isapro = 40,93 euro



Weekly MEAL PLAN

DRINK BIJ JOUW WEEKMENU OOK 2L WATER PER DAG

	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS	FROM: / / TO: / /
MON	Isalean shake	Juice	Avocado bowl	Choose 2 a day from the snacklist	SHOPPING LIST ☒ ☒ ☒
TUE	Isalean shake	Juice	Meat Sweet Salad	Choose 2 a day from the snacklist	☒ ☒ ☒ ☒
WED	Isalean shake	Juice	Broccoli wok	Choose 2 a day from the snacklist	☒ ☒ ☒
THU	Juice + Nourish	Juice + Nourish	Juice + Nourish	Juice + Nourish	☒ ☒ ☒ ☒
FRI	Isalean shake	Juice	?????	Choose 2 a day from the snacklist	☒ ☒ ☒
SAT	Isalean shake	Juice	?????	Choose 2 a day from the snacklist	☒ ☒ ☒
SUN	Isalean shake	Juice	?????	Choose 2 a day from the snacklist	☒ ☒

Juices ideas

Ananas - komkommer - spinazie - sinaasappel

Voordelen van een Detox sapkuur

Zo worden je darmen en lever gereinigd en dit zorgt ervoor dat je diverse bijkomende voordelen kunt ervaren.

Zo wordt er aangegeven dat je bijvoorbeeld een stralende huid, een betere nachtrust, meer energie en verlies van een aantal kilo's kunt ervaren.

Buy them

Deze geweldige sapjes
zijn verkrijgbaar in de
Albert Heijn winkels.
Ideaal voor als het snel
moet gaan.

Method



&

Drink

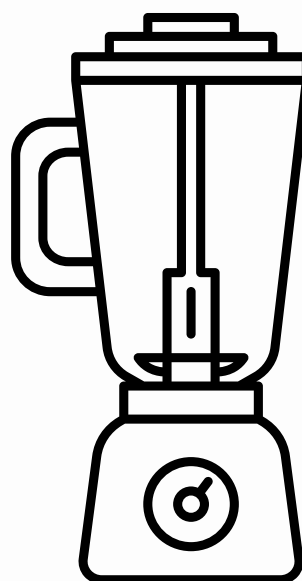


Voeg steeds
voldoende water of
kokoswater toe
wanneer je ze zelf
maakt

Make them

1/4 Ananas
1 Sinaasappelen
1 Komkommer
30 blaadjes spinazie

Method



175Kcal - 500ml

Avocado bowl

1 serving

🕒 15 minutes

Naast gezonde vetten zit de avocado ook vol met vezels, vitaminen en mineralen. Vooral het mineraalgehalte is erg hoog - bijna drie keer zoveel als in de meeste andere vruchten.

Avocado is ook erg goed voor je huid.

Ingredients

1/4 Avocado

1/4 Komkommer

Doosje Edamame boontjes

75 gr ongekookte

zilvervliesrijst

Handjevol sesamzaad

+/- 150 gr zalm

Method

1. Kook de rijst gaar volgens de aangegeven tijden.
2. Snij de komkommer in dunne plakjes.
3. Snij de halve avocado in plakjes.
4. Snij de rauwe zalm in blokjes.
5. Doe alle ingrediënten in een bolle kom en garneer met de sesamzaadjes.
6. Kruid het geheel met kruiden naar keuze.



Meat - Sweet - Salad

1 serving

🕒 30 minutes

De zoete aardappel staat bol van de gezonde voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. De zoete knol zit bijvoorbeeld bomvol vitamine C, wat goed is voor onze huid en weerstand.

Ingredients

100 gr Vlees naar keuze

1/2 Zoete aardappel

Bloem

Ijsbergsalade

1/4 Appel

Handjevol pijnboompitten

Olijfolie

peper

zout

Method

1. Verwarm de oven op 230 graden. Was de aardappelen goed. Neem een zoete aardappel en snijd eerst plakken van de aardappel, snijd vervolgens de plakken in reepjes, zodat je frietjes krijgt.
2. Meng bloem en een snuifje zout in een kommetje en strooi over de frietjes.
3. Verdeel nu nog 1 eetlepel olie over de frietjes en bak deze nu in ongeveer 25 minuten krokant.
4. Bak ondertussen je stukje vlees
5. Maak een salade van de ijsbergsla en appeltjes (snij de appel in fijne reepjes)
6. Garneer het geheel op een bord, bestrooi met pijnboompitten en kruid af.



Broccoli wok

1 serving

🕒 15 minutes

Broccoli is rijk aan vezels, vitamine C, ijzer en bètacaroteen. Hoe donkerder de kleur, hoe hoger het gehalte aan bètacaroteen. Deze stof wordt in je lichaam omgezet tot vitamine A en is net als vitamine A goed voor je immuunsysteem.

Ingredients

1 Broccoliroos

1 ui

200 gr erwten

Handjevol crushed cashew

noten

100 gr blokjes kip

Peper

Zout

Olijfolie

Method

1. Snij de brocolliroos in stukjes en kook samen met de erwten gaar.
1. Snij de ui in fijne stukjes en fruit de ui in een pan (gebruik hiervoor olijfolie).
2. Bak daarna de kipblokjes samen met de ui.
3. Meng vervolgens alle ingrediënten samen en garneer met de crushed cashewnootjes.
4. Kruid het geheel af naar smaak.

A Step by Step
Guide To:

SELF-LOVE JOURNEY



QUESTIONS TO MYSELF



Are my goals really
what I want?

Answer in one word:
What is between me
and the dream life/my
main goal?

Ask what does
the word "happiness"
mean to me?

Do I drive conscious
or mass consumption?

What disadvantages
of another person
am I not willing to
put up with?

How could I simplify
my life and focus on
what is most
important?

DAILY GLORY

DATE: / /

THINGS THAT ROCKED MY DAY

WATER INTAKE



MOOD TRACKER



MEALS & SNACKS

BREAK
FAST

LUNCH

DINNER

SNACK

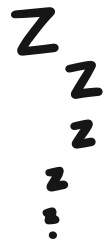
✓ TODAY'S TASKS

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

APPOINTMENTS

I SLEPT

..... HOURS



I'M WINDING DOWN BY..

Congratulations

Hierbij zag je een voorbeeld van hoe wij te werk gaan.

Dit is maar een tipje van de sluier ! Als je besluit om de keuze te maken om jouw droomlichaam te bereiken dan is de stap naar ons concept een klein sprongetje. Samen met Isabelgium gaan wij jou stap voor stap begeleiden.

Je krijgt dus onbeperkt coaching, opvolging, begeleiding en ondersteuning om jouw doelen te bereiken. We doen dit niet alleen maar met een groep die net zoals jij ook hun doelen willen bereiken.

et is gewoon wetenschappelijk bewezen dat je met een community sneller naar je resultaat zal gaan.

En is dat nu niet net wat je wil?

Je hebt je oorspronkelijk ingeschreven omdat je je te zwaar en niet gelukkig in je lichaam voelde.

Hoever sta je daar ondertussen mee?

Is het niet tijd dat je mijn hand neemt?

Want geloof me samen gaat het veel beter dan alleen.

Want zeg nu zelf, moest het werken wat je nu aan het doen was - waarom heb je dan het lichaam van je dromen nog niet.

Elke week inspireren we elkaar en helpen we elkaar vooruit.

Tijd voor een stapje in de juiste richting?



*Heb je de beslissing
genomen om te starten aan
ons concept of heb je nog
vragen?*

*Contacteer ons dan via
whatsapp op het nr :
0497/33.29.05*



#isa_belgium



BY ISABELGIUM

Congratulations

YOU FINISHED THE

*Upgraded
E-book*

BY

ISABELGIUM

