

## Voici mon histoire de perte de poids avec Isagenix

Perte totale de 75 livres !



Impossible de me sentir belle avec 75 livres en trop. Je m'en suis fait une idée et j'ai vécu avec. Point. J'ai cessé de m'occuper de moi pendant plusieurs années.

Mon aventure Isagenix a débuté en Octobre 2006...le début de ma nouvelle vie. J'ai décidé de me prendre en main, de vivre à nouveau. Depuis, les réussites se succèdent, m'encouragent et je les chéris dans mon cœur.

Au début du programme de nettoyage Isagenix, je portais 75 livres de trop. Durant la première semaine, je n'avais pas faim, à ma grande surprise, moi qui avais toujours faim; mais j'avais souvent froid et me sentais fatiguée. Donc je me couchais tôt. La deuxième semaine, j'avais plus d'énergie et même que je commençais à faire du vélo stationnaire le soir, 5 minutes les premières fois et j'ai augmenté graduellement à 40 minutes. Je me sentais déjà mieux dans mes vêtements dès les premiers jours. Au bout de 10 jours, j'avais perdu 13 livres et j'étais emballée. Les gens remarquaient mes changements.

Mon plan d'action est le suivant – 2 jours de boisson nettoyante (Cleanse for Life), 5 jours de frappés Isalean avec un repas régulier pour le souper avec ma famille : légumes, viande ou poisson, et fruit, yogourt ou lait et biscuit Graham. J'ai coupé le café sauf les fins de semaines. (Ce qui m'a été un peu plus difficile...mais bon...)

Les fins de semaines, je prends mon frappé Isalean le matin et je prends 2 repas équilibrés avec ma famille. Je me garde habituellement une soupe aux légumes sous la main au cas ou. Je me donnais de petits objectifs à rencontrer. Une semaine de bons résultats me conduisait à un week-end réussi et un autre et puis voilà un mois de réussi.

Les journées de nettoyage se passaient, toutes différentes les unes des autres ; parfois faciles, parfois plus difficiles. Je me gardais occupée et me couchais tôt. Depuis Isagenix, je ne me suis jamais sentie mieux, j'ai perdu 75 livres et gagné des tonnes d'énergie.

Julie Robichaud  
Ste. Adele, QC

Weight-loss results may vary. In a recent study, participants averaged a weight loss of 7 pounds at the completion of their first Isagenix 9 Day Program. Always consult your physician before making any dietary changes or starting any nutrition, weight or exercise program.

**These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. These products are not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.** Earning levels for Isagenix Independent Associates that appear in this publication should not be construed as representative of fixed or typical income earned with an Isagenix business, nor are they intended to represent that other Associates will eventually achieve the same level of income. Income level achievements are dependent upon the individual Associate's business skills, personal ambition, time, commitment, activity and demographic factors.