

PANDUAN ANDA UNTUK CABARAN ISABODY

Mengubah Bentuk Badan Anda. Mengubah Kehidupan Anda.



JAINI
Peningkatan Jisim Otot 5KG
Berusia 34 tahun



MISI ISABODY

KAMI PERCAYA BAHAWA SETIAP INDIVIDU MAMPU **MENTRANSFORMASI** BADAN MEREKA. KAMI MENGINSPIRASI, **MEMBERI SOKONGAN, PENGHARGAAN** DAN **MENCAPAI** MATLAMAT. CABARAN INI BERTUJUAN UNTUK **MENCUNGKIL** POTENSI ANDA DENGAN SEPENUHNYA.

Lylyany
Penurunan Berat Badan 4kg*
Berusia 39 tahun



Cynthia
Penurunan Berat Badan 21kg*
Berusia 43 tahun



Yueh-Ling Li
Penurunan Berat Badan 22kg*
Berusia 45 tahun



Thomas Lam
Kehilangan Lemak Badan 7.72%*
Berusia 53 tahun



Ricky
Penurunan Berat Badan 15kg*
Berusia 49 tahun



*Keputusan penurunan berat badan adalah berbeza antara individu. Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh penyelidik dari University of Illinois yang terletak di Chicago pada tahun 2012, secara purata berat badan subjek turun sebanyak 9 paun dengan penurunan sebanyak 2 paun secara purata daripadanya adalah lemak visceral selepas pengamalan Sistem Isagenix 30-Hari. Subjek yang mengamalkan Sistem Isagenix mempunyai pegangan yang lebih kuat dan berat badan yang lebih konsisten berbanding dengan subjek yang mengamalkan pemakanan tradisional.

TEMPOH PENILAIAN 2017 - 2018

PENDAFTARAN CABARAN ISABODY DIBUKA PADA BILA-BILA MASA SAHAJA!

Tarikh anda melengkapkan cabaran selama 16 minggu akan menentukan tempoh penilaian anda. Setiap cabaran mengambil masa selama 16 minggu, tarikh permulaan anda adalah pada hari anda berdaftar untuk Cabaran IsaBody melalui Pejabat Belakang Ahli Rakan Niaga.

Tempoh Penilaian 1 Tahun 2018

Julai 2017							Ogos 2017							Sepetember 2017							Oktober 2017							
S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	
						1			1	2	3	4	5							1	2	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31							
30	31																											

November 2017						
S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- Tarikh terakhir untuk menyertai cabaran supaya layak dalam tempoh penilaian 1 tahun 2018 adalah pada **19^{hb} Julai 2017**.
- Tarikh tamat cabaran adalah pada **8^{hb} November 2017**.
- Jika anda melengkapkan cabaran anda sebelum 18hb Oktober 2017, anda wajib untuk menghantar gambar penjagaan pada **1^{hb} November** hingga **8^{hb} November 2017**.
- Untuk melayakkan diri dalam proses penilaian, anda wajib untuk menghantar semua bahan yang diperlukan **TERMASUKLAH CERITA ANDA** sebelum **8^{hb} November 2017**.

Tempoh Penilaian 2 Tahun 2018

November 2017							Disember 2017							Januari 2018							Februari 2018						
S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4					1	2			1	2	3	4	5	6					1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	25	26	27	28								
							31												28								

- Tarikh terakhir untuk menyertai cabaran supaya layak dalam tempoh penilaian 2 tahun 2018 adalah pada **8^{hb} November 2017**.
- Tarikh tamat cabaran adalah pada **28^{hb} Februari 2018**.
- Jika anda melengkapkan cabaran anda sebelum 7^{hb} Februari 2018, anda wajib untuk menghantar gambar penjagaan pada **21^{hb} Februari** hingga **28^{hb} Februari 2018**.
- Untuk melayakkan diri dalam proses penilaian, anda wajib untuk menghantar semua bahan yang diperlukan **TERMASUKLAH CERITA ANDA** sebelum **28^{hb} Februari 2018**.

Tempoh Penilaian 3 Tahun 2018

Februari 2018							Mac 2018							April 2018							Mei 2018						
S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S
				1	2	3				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	
4	5	6		8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	25	26	27	28	29	30	31	29	30	27	28	29	30	31										

Jun 2018						
S	M	T	W	Th	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- Tarikh terakhir untuk menyertai cabaran supaya layak dalam tempoh penilaian 3 tahun 2018 adalah pada **28^{hb} Februari 2018**.
- Tarikh tamat cabaran adalah pada **20^{hb} Jun 2018**.
- Jika anda melengkapkan cabaran anda sebelum 30^{hb} Mei 2018, anda wajib untuk menghantar gambar penjagaan pada **13^{hb} Jun** hingga **20^{hb} Jun 2018**.
- Untuk melayakkan diri dalam proses penilaian, anda wajib untuk menghantar semua bahan yang diperlukan **TERMASUKLAH CERITA ANDA** sebelum **20^{hb} Jun 2018**.

PERHATIAN: Untuk melayakkan diri dalam proses penilaian, setiap bahan yang diperlukan wajib dihantar sebelum **Tarikh Tamat Cabaran**. Bahan kehendak yang dihantar selepas tarikh ini akan dikira untuk tempoh penilaian yang seterusnya.

HADIAH CABARAN ISABODY

Peserta yang telah memenuhi kesemua kehendak Cabaran berpeluang untuk memenangi hadiah dan wang tunai bernilai **RM32,184**

Mula, melengkapkan dan ulangi cabaran anda dengan menetapkan matlamat yang baru. Anda bukan sahaja berpeluang untuk memenangi kesemua hadiah ini dan mentransformasi kehidupan anda, malah juga memperolehi ganjaran setiap kali anda melengkapkan satu Cabaran IsaBody!

PEMENANG HADIAH UTAMA

Terpilih daripada Peserta Pusingan Terakhir



Wang tunai
bernilai
RM22,350



Sesi
penggambaran



Lawatan ke Majlis
Sambutan US 2018
secara percuma

ANUGERAH PENGHARGAAN

Dua orang pemenang untuk setiap tempoh penilaian



Wang tunai
bernilai
RM2,235



Sesi
penggambaran

PESERTA PUSINGAN TERAKHIR

Seorang pemenang untuk setiap tempoh penilaian



Wang
tunai
bernilai
RM4,470



Sesi
penggambaran



Berpeluang
untuk
memenangi
Hadiah
Utama



1 keping
tiket ke
Majlis
Sambutan
tempat

ANUGERAH PENCAPAIAN

Setiap peserta yang telah melengkapkan Cabaran IsaBody layak untuk memperolehi:



Sijil produk
yang bernilai
RM894



Sehelai
T-shirt
Cabaran
IsaBody



Sijil pencapaian
Cabaran
IsaBody

Perhatian: Pemenang wajib untuk mengekalkan atau meningkatkan keputusan cabaran masing-masing. Gambar "Penjagaan" adalah wajib sebelum pengumuman Pemenang Hadiah Utama.

Perhatian: Untuk layak terhadap proses penilaian dan memperolehi sijil produk (bernilai RM894), **anda wajib untuk menjadi seorang Ahli Rakan Niaga yang aktif. Sijil produk akan luput pada akhir tahun tempoh penilaian anda.**

Jika peserta melanggar sebarang peraturan Cabaran IsaBody, Isagenix berhak untuk membatalkan hadiahnya. Untuk maklumat lanjut tentang peraturan dan hadiah, sila layari IsaBodyChallenge.com.

Lihatlah diri anda melalui cermin! Sama ada lemak badan anda hilang, peningkatan jisim otot atau pengamalan gaya hidup yang lebih sihat, anda merupakan inspirasi kepada para peserta Cabaran IsaBody!

Perjalanan ini tidak berhenti di sini sahaja!

- Tuliskan matlamat anda di sepanjang perjalanan ini.
- Ciptakan papan visi anda dan letakkan papan tersebut di tempat yang senang anda nampakkan di sepanjang Cabaran anda.
- Carikan rakan kongsi anda untuk memastikan anda sentiasa berada di landasan menuju ke arah kejayaan.

ISABODYCHALLENGE.COM

Untuk maklumat lanjut tentang Cabaran IsaBody, sila layari laman web rasmi Cabaran IsaBody. Bertemu dengan pemenang dan peserta pusingan terakhir sebelum ini dan memahami cara-cara Ahli Rakan Niaga memenangi wang tunai dan hadiah yang lumayan dengan penggunaan produk Isagenix.

 MY.IsaBodyChallenge.com

 SG.IsaBodyChallenge.com

 ID.IsaBodyChallenge.com

 HK.IsaBodyChallenge.com

 TW.IsaBodyChallenge.com

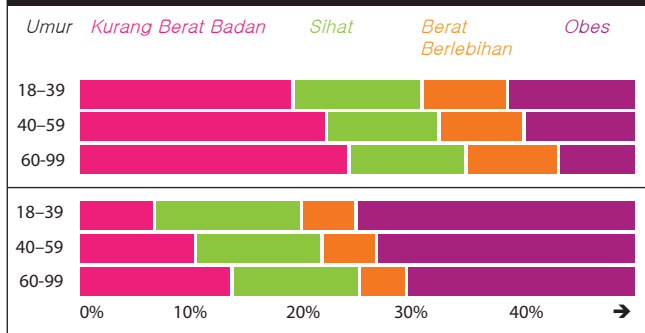
BACAAN KOMPOSISI BADAN

Tentang ukuran anda



KADAR LEMAK BADAN YANG SIHAT
Lemak badan anda berkadar terus dengan berat badan anda. Kurangkan lemak badan berlebihan untuk meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

JULAT KADAR LEMAK BADAN YANG SIHAT (DALAM %)



Kadar Metabolisma Asas (BMR)
Kadar metabolisma asas adalah aras minimum tenaga tubuh untuk berfungsi ketika berehat.



Wanita: $BMR = 655 + (9.6 \times \text{berat dalam kg}) + (1.8 \times \text{ketinggian dalam cm}) - (4.7 \times \text{umur dalam tahun})$



Lelaki: $BMR = 66 + (13.7 \times \text{berat dalam kg}) + (5 \times \text{ketinggian dalam cm}) - (6.8 \times \text{umur dalam tahun})$



UMUR METABOLIK
Mengira BMR dan menunjukkan umur purata anda berdasarkan kadar metabolisma tersebut. Jika umur metabolik anda lebih tinggi daripada umur sebenar, anda hendaklah meningkatkan kadar metabolisma. Bersenam adalah cara yang sihat untuk membina tisu otot dan menurunkan umur metabolik anda.



JISIM OTOT
Jisim otot adalah berat otot dalam badan anda. Jisim otot termasuklah otot rangka, otot licin (jantung dan organ pencernaan) dan kandungan air yang terdapat dalam otot. Otot berperanan penting kerana mereka bertindak sebagai enjin dalam badan yang menggunakan tenaga. Aras tenaga anda meningkat seiring dengan peningkatan jisim otot. Ini membantu anda menghilangkan lemak badan berlebihan dan menurunkan berat badan secara sihat.



PERATUS AIR BADAN
Jumlah air badan adalah jumlah cecair dalam badan seseorang individu yang dinyatakan dalam peratusan daripada jumlah berat badannya.

PERATUSAN AIR BADAN YANG SIHAT (%)



Wanita: 50—55%



Lelaki: 60—65%



JISIM TULANG
Jisim tulang adalah berat tulang badan (termasuklah tahap mineral tulang, kalsium atau kandungan mineral yang lain).

JULAT JISIM TULANG

	Berat Badan		
	$W < 50kg$	$50kg \leq W \leq 74kg$	$75kg \leq W$
Wanita	1.95kg	2.40kg	2.95kg
Lelaki	2.65kg	3.29kg	3.69kg



LEMAK VISERAL
Lemak viseral adalah lemak yang berada di dalam rongga abdomen, mengelilingi organ-organ badan.

BACAAN LEMAK VISERAL

Sihat	1-9
Tinggi	10-14
Sangat Tinggi	15-30



MELANIE
Peningkatan Jisim Otot 4kg Berusia 57 tahun

PERJALANAN ANDA UNTUK MELENGKAPKAN CABARAN

Cabaran IsaBody bukan merupakan diet, ia merupakan satu permulaan perjalanan transformasi anda untuk seumur hidup.

1

Gambar “Sebelum”: Rupa lama anda

Mengambil empat keping gambar seluruh badan semasa berdiri. Pastikan salah satu gambar diambil bersama dengan suratkhobar pada Tarikh Permulaan. Muat naik gambar tersebut mengikut langkah-langkah berikut:

LANGKAH 1: Daftar masuk ke Pejabat Belakang (ABO) anda

LANGKAH 2: Pilih tab “Pertandingan & Promosi”

LANGKAH 3: Pilih Cabaran IsaBody dan klik “Lihat Pertandingan”

LANGKAH 4: Klik “Mula Cabaran Baru”

LANGKAH 5: Isikan maklumat anda dan muat naik 4 keping gambar “sebelum” anda

2

500 BV: Penggunaan Produk

Para peserta wajib membeli dan menggunakan produk Isagenix sekurang-kurangnya 500 BV di sepanjang tempoh cabaran selama 16 minggu. **Jika status peserta menjadi tidak aktif dalam tempoh penilaian cabaran, kelayakannya akan dibatalkan.**

3

Gambar “Selepas”: Rupa baru anda

Mengambil empat keping gambar seluruh badan semasa berdiri. Muat naik gambar tersebut dalam masa dua minggu sebelum Tarikh Tamat Cabaran anda. Pastikan salah satu gambar diambil bersama dengan suratkhobar pada Tarikh Tamat.

4

Cerita yang Berinspirasi: Berkongsi cerita anda

Menulis sebuah cerita yang mengandungi 250-500 patah perkataan untuk berkongsi pengalaman anda di sepanjang tempoh Cabaran IsaBody dan bagaimana Isagenix meningkatkan dan mempengaruhi kehidupan anda. Kami menggalakkan anda supaya menghantar bahan sokongan seperti ukuran badan dalam inci, gambar dan video kehidupan untuk menunjukkan transformasi anda secara keseluruhan. **Hantar cerita anda bersama dengan gambar “selepas”.**

5

Gambar Penjagaan: Gambar dan berat badan

Peserta yang melengkapkan cabaran tiga minggu atau lebih awal dari tarikh tamat tempoh penilaian Cabaran wajib menghantar empat keping gambar “penjagaan”. Untuk maklumat lanjut, sila rujuk kepada Pejabat Belakang Ahli Rakan Niaga anda.

SOALAN LAZIM TENTANG CABARAN ISABODY

Siapakah yang layak untuk menyertai Cabaran ini?

Cabaran ini terbuka kepada setiap individu yang berusia 18 tahun dan ke atas. Peserta wajib merupakan seorang Ahli Rakan Niaga Isagenix atau Pelanggan Utama dan yang Aktif.

Mengapakah saya wajib mengambil gambar dengan suratkhobar?

Ini adalah untuk pengesahan terhadap tarikh permulaan cabaran anda. Jika tiada suratkhobar, peserta dibenarkan menggunakan cap waktu digital pada foto pertama anda dengan menggunakan aplikasi seperti TimeStampit. Jika anda tidak dapat menghantar gambar "sebelum" anda pada tarikh gambar tersebut diambil, anda dibenarkan menyelaraskan Tarikh Permulaan Cabaran anda ke satu minggu sebelumnya.

Adakah saya wajib mengambil gambar untuk menyertai Cabaran IsaBody?

Ya, gambar "Sebelum" dan "Selepas" adalah wajib semasa pendaftaran cabaran IsaBody. Selain itu, peserta yang melengkapkan cabaran mereka tiga minggu atau lebih sebelum tempoh tamat cabaran wajib menghantar gambar "Penjagaan" seluruh badan untuk membuktikan mereka mengekalkan keputusan sehingga tarikh tamat cabaran yang rasmi (salah sekeping dengan tarikh untuk pengesahan).

Apakah itu Gambar Penjagaan dan mengapakah saya wajib untuk menghantar gambar ini?

Peserta yang melengkapkan cabaran mereka tiga minggu atau lebih sebelum Tempoh Penilaian cabaran wajib menghantar empat keping gambar "Penjagaan" yang mematuhi garis panduan yang ditetapkan. Gambar penjagaan bertujuan untuk membuktikan peserta telah mengekalkan atau meningkatkan keputusan sehingga penamatan cabaran.

Saya menghadapi masalah semasa memuat naik gambar/esei saya. Apakah yang patut saya lakukan?

Pastikan gambar anda dalam format jpeg dengan saiz kurang daripada 1MB. Jika anda tetap tidak dapat memuat naik bahan yang diperlukan, sila emel masalah anda dan Nombor Keahlian Isagenix anda ke CustomerServiceMY@isagenixcorp.com.

Adakah pengukuran komposisi badan diwajibkan dalam cabaran?

Walaupun pengukuran tidak diwajibkan, tetapi ia membolehkan anda melihat kemajuan anda. Anda juga boleh menggunakan maklumat ini dalam esei untuk menyokong cerita anda kerana ia adalah analisis untuk kemajuan anda di sepanjang cabaran.

Adakah senaman wajib dalam Cabaran?

Tidak, senaman tidak diwajibkan dalam cabaran, tetapi kami cadangkan peserta untuk menjalani senaman sebagai sokongan kepada Sistem Isagenix. Sila dapatkan nasihat daripada doktor atau pelatih kesihatan yang bertauliah tentang program senaman yang sesuai untuk anda. Untuk maklumat lanjut, sila layari IsaBodyFitness.com.

Saya berbadan langsing. Adakah saya layak untuk menyertai Cabaran?

Ya! Cabaran IsaBody bertujuan untuk mentransformasi badan dan kehidupan para peserta dari aspek peningkatan tenaga dan pencapaian, penurunan berat badan dan penuaan yang sihat. Walaupun berat badan anda kekal sama tetapi anda mungkin mengalami penurunan peratus lemak badan, peningkatan otot badan dan mencapai matlamat kecergasan yang lain.

Bagaimana untuk mencatat kemajuan Cabaran IsaBody saya?

Peserta tidak diwajibkan untuk mencatatkan kemajuan masing-masing; tetapi kami mencadangkan anda supaya mencatatkan perubahan anda sebagai kemajuan cabaran kerana tindakan ini membantu anda semasa menulis esei yang dikehendaki pada akhir cabaran. Peserta boleh membuat catatan melalui Pejabat Belakang Ahli Rakan Niaga. Catatan ini tidak diwajibkan dalam proses penilaian. Jika peserta ingin menghantar catatan ini kepada para juri, sila hantar secara berasingan semasa penamatan cabaran. Informasi sokongan yang dihantar oleh peserta mungkin akan digunakan (tidak terjamin) dalam proses penilaian. Di antaranya, termasuklah:

- Gambar "sebelum" dan "selepas" tambahan
- Gambar kehidupan yang aktif
- Gambar sebelum anda menyertai Isagenix
- Gambar yang dapat menunjukkan pencapaian anda di sepanjang perjalanan Cabaran IsaBody

Saya berkongsi akaun dengan pasangan saya. Bolehkah kami berdaftar dengan menggunakan nombor keahlian yang sama?

Tidak. Semasa pendaftaran, setiap peserta Cabaran IsaBody wajib mempunyai nombor keahlian yang tersendiri. Jika dua orang berkongsi satu akaun, salah seorang wajib berdaftar sebagai Ahli Rakan Niaga atau Pelanggan Utama untuk menyertai Cabaran ini.

Bagaimanakah saya boleh mengetahui jika saya telah memenangi Cabaran?

Peserta pusingan terakhir akan menerima notifikasi melalui telefon atau emel dalam masa sebulan selepas tarikh tamat penghantaran bahan kehendak. Pemenang akan ditentukan selepas setiap tempoh penilaian tamat. Nama Peserta Pusingan Terakhir dan Anugerah Penghargaan mungkin akan diumumkan di laman web Isagenix.





Dapatkan maklumat lanjut tentang cara untuk memulakan
Cabaran anda pada hari ini!
Layari laman web rasmi kami di:
MY.IsaBodyChallenge.com

