

# 您的 ISABODY 修身挑战赛指南

改变您的身型，改变您的生活。



JAINI  
肌肉质量增加5公斤\*  
34岁

# ISABODY的使命

我们相信每个人都可以**蜕变**。  
我们一同**启发、互持、奖励**  
及**超越**目标。  
透过此项挑战, 我们  
希望可以**激发**  
您的**潜能**。

Lylyany  
减去4公斤\*  
39岁



Cynthia  
减去21公斤\*  
43岁



Yueh-Ling Li  
减去22公斤\*  
45岁



Thomas  
体脂肪下降7.72%\*  
53岁



Ricky  
减去15公斤\*  
49岁



\*减重成果因人而异。在2012年, 美国伊利诺伊大学芝加哥分校研究人员于2012年进行的一项研究显示, 服用爱身健丽系统长达30天后, 研究对象平均减去9磅, 而其中2磅来自于内脏脂肪。与传统节食方法相比, 研究对象更能持久维持这减重方式, 并保持体重。

# 2017 - 2018 审核期限

参赛者可在任何时候报名参加ISABODY修身挑战赛!

当您完成为期16周的挑战后,该日期将决定您的审核期限。当您通过后勤办公室报名参与为期16周的挑战,那天将是您的挑战赛的开始日期。

## 2018年挑战1审核期限

2017年7月							2017年8月							2017年9月							2017年10月							
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							
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																											

2017年11月						
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		

- 符合资格进入2018年挑战1的最后参赛日期是**2017年7月19日**。
- 挑战赛的截止日期是**2017年11月8日**。
- 若您于2017年10月18日前完成挑战,您必须于**2017年11月1日至8日**期间提交保养照片。
- 在完成挑战赛后,参赛者必须于**2017年11月8日**前提交文件,包括您的故事,以符合资格,进入审核过程。

## 2018年挑战2审核期限

2017年11月							2017年12月							2018年1月							2018年2月						
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															
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																				

- 符合资格进入2018年挑战2的最后参赛日期是**2017年11月8日**。
- 挑战赛的截止日期是**2018年2月28日**。
- 若您于2018年2月7日前完成挑战,您必须于**2018年2月21日至28日**期间提交保养照片。
- 在完成挑战赛后,参赛者必须于**2018年2月28日**前提交文件,包括您的故事,以符合资格,进入审核过程。

## 2018年挑战3审核期限

2018年2月							2018年3月							2018年4月							2018年5月						
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					1	2	3														
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		

2018年6月						
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

- 符合资格进入2018年挑战3的最后参赛日期是**2018年2月28日**。
- 挑战赛的截止日期是**2018年6月20日**。
- 若您于2018年5月30日前完成挑战,您必须于**2018年6月13日至20日**期间提交保养照片。
- 在完成挑战赛后,参赛者必须于**2018年6月20日**前提交文件,包括您的故事,以符合资格,进入审核过程。

注意:参赛者必须在挑战截止日期前提交文件,以符合资格进入审核过程。若参赛者在此日期后才提交文件,他/她将进入下一轮的审核期限。

# ISABODY修身挑战赛的奖品

成功完成并符合挑战要求的参赛者将有机会赢取总值RM32,184的奖金与奖品。开始、完成并设定全新的目标,以重复您的挑战赛。在此过程中,您不只有机会赢取奖品,它能改变您的人生,我们会在您完成每一次挑战赛后将奖励您!

## 冠军得主

挑选自挑战赛的决赛入围者



总值RM22,350  
的现金奖



专业的个人照  
拍摄



免费前往2018美  
国庆典

## 荣誉选手

每一个审核期限挑选两名荣誉选手



总值RM2,235  
的现金奖



专业的个人照  
拍摄

## 决赛入围者

每一个审核期限挑选一名  
决赛入围者



总值RM4,470  
的现金奖



专业的个人照  
拍摄



争夺成为冠军  
得主的机会



1张出席本地  
庆典的入门票

注意: 获胜者必须维持或提升他们的成绩。冠军得主必须在得奖名单公布前,提交“保养照片”。

## 成就奖励

凡完成修身挑战赛的  
参赛者即可获得:



价值RM894  
的产品证书



修身挑战赛  
的精美t恤衫



修身挑战赛成就  
证书

注意: 参赛者必须维持活跃状态,以符合资格获取(价值894令吉)产品证书并进入审核过程。产品证书有效期限将随着审核年份而结束。

若参赛者违反挑战赛的规则,爱身健丽保留取消该参赛者的奖品资格。浏览IsaBodyChallenge.com以获取更多挑战赛规则与奖品详情。

望向镜子中全新的您!  
无论您是成功降低体脂肪、  
增加肌肉质量或共有更健康的人生,  
您的成功将启发其他IsaBody修身挑战  
赛的参赛者们!

## 您的蜕变旅程并未结束!

- 写下您在蜕变旅程中的目标。
- 创建您的愿景板并将它放置在显眼的地方。让它在您的蜕变旅程中时刻提醒您。
- 寻找可信赖的伙伴,让您的伙伴协助并确保您处于正确的轨道上。

## ISABODYCHALLENGE.COM

浏览IsaBody修身挑战赛的官方网站以获取IsaBody修身挑战赛的详情、了解获胜者与决赛入围者的心路历程,并学习联营商们如何透过使用爱身健丽产品以赢取现金及丰富的奖品。

 MY.IsaBodyChallenge.com

 SG.IsaBodyChallenge.com

 ID.IsaBodyChallenge.com

 HK.IsaBodyChallenge.com

 TW.IsaBodyChallenge.com

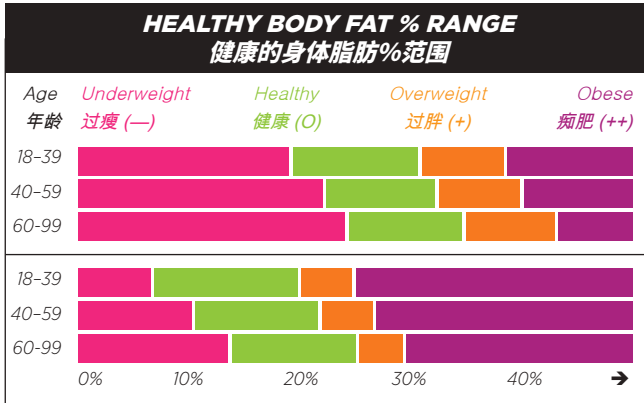
# 身体组成分析

了解健康指数



## 体脂肪健康指数

健康的体脂肪指数与您的体重必须成正比。降低多余的体脂肪可有效全面提升健康。



女



男



## 肌肉质量

肌肉质量是体内肌肉的重量。肌肉质量包括了骨骼肌、平滑肌肉(心脏和消化器官)及肌肉中的水份。肌肉是人体内消耗精力的引擎。身体精力将随着肌肉质量增加而上升。它有助于降低多余的体脂肪及减轻体重。



## 骨骼重量

人体的骨骼重量(包括了矿物质含量、钙质或其它矿物质)。

**BONE MASS RANGES 骨骼质量范围**

	Weight (W) 体重		
女	$W < 50\text{kg}$	$50\text{kg} \leq W \leq 74\text{kg}$	$75\text{kg} \leq W$
	1.95kg	2.40kg	2.95kg
男	$W < 65\text{kg}$	$65\text{kg} \leq W \leq 94\text{kg}$	$95\text{kg} \leq W$
	2.65kg	3.29kg	3.69kg



## 内脏脂肪

内脏脂肪位于人体腹腔内, 包围着器官。

**VISCERAL FAT RATING 内脏脂肪等级**

Healthy Level 健康水平(0)	1-9
Excess Level 不健康水平(+)	10-14
Very High Level 极度不健康水平	15-30



## 基础代谢率 (BMR)

基础代谢率是身体在休息时需要的最低能量水平。



女:  $BMR = 655 + (9.6 \times \text{体重 kg}) + (1.8 \times \text{身高cm}) - (4.7 \times \text{年龄})$



男:  $BMR = 66 + (13.7 \times \text{体重 kg}) + (5 \times \text{身高cm}) - (6.8 \times \text{年龄})$



## 代谢年龄

此功能计算您的BMR并显示该新陈代谢相关的平均年龄。若代谢年龄高于真实年龄, 您必须提高您的基础代谢率。运动可增加肌肉并降低代谢年龄。



## 体内水份百分比

体内水份百分比是人体内液体重量与体重的百分比。

**HEALTHY BODY WATER PERCENTAGE (%)**  
健康的身体水分%范围



女: 50-55%



男: 60-65%



**MELANIE**  
肌肉质量增加4公斤\*  
57岁



# 完成挑战的途径

IsaBody修身挑战赛并非是节食，它是您的人生蜕变的起点。

1

## “之前”照片：以前的您

拍摄四张站立的全照。其中一张附有挑战赛开始的日期。根据下列简单的步骤提交：

- 步骤1: 登入您的后勤办公室 (ABO)。
- 步骤2: 选择“竞赛及促销活动”。
- 步骤3: 前往修身挑战赛，并选择“查看竞赛”。
- 步骤4: 点击“开始新挑战”。
- 步骤5: 填写您的资料并上传四张“之前”照片。

2

## 500 BV: 使用产品

在为期16周的挑战赛中，参赛者必须购买并使用至少500BV的爱身健丽产品。在挑战赛审核期限前，若参赛者处于不活跃状态，他/她将被取消参赛资格。

3

## “之后”照片：全新的您

拍摄四张站立的全照。于挑战赛截止日期前两周内提交。确保其中一张附有挑战赛结束的日期。

4

## 具启发性的故事：告诉我们您的故事

编写您的故事，字数为250至500，分享您在IsaBody修身挑战赛的体验及爱身健丽如何提升与影响您的生活。我们建议您提交其他资料，如：身体测量数据(以寸为单位)、生活照及影片，让我们更了解您的蜕变。提交您的故事与“之后”照片。

5

## 保养照片：照片和体重

若参赛者在挑战截止前三周或更早完成挑战，必须提交四张全身“保养”照片。请登入您的后勤办公室，查看IsaBody，以获取更多详情。

# ISABODY修身挑战赛的常见问题

## 参赛者需符合什么资格?

挑战开放于所有年满18岁或以上的人士参加。参赛者必须是活跃的爱身健丽联营商或优惠客户,并于16个星期的挑战期间,维持活跃状态。参赛者必须是马来西亚公民。

## 为什么我需要与报纸一同拍摄照片?

此举动是为了确认照片拍摄的日期。若无法取得报纸进行拍摄,参赛者也可使用数字时间戳,如使用TimeStampit等应用程序。若无法在照片拍摄当天提交“之前”照片,参赛者可以将挑战开始日期调整至最多一周前。

## 我是否需要拍摄个人照,以完成IsaBody修身挑战赛?

是。“之前”和“之后”照片是必须的。若参赛者在审核期限的前三周或更早完成他们的16周挑战,他们必须提交“保养”照片,以证实他们正持续维持或提升挑战成果(其中一张备有日期证明)。

## 什么是保养照片?我为什么需要提交保养照片?

若参赛者在审核期限前的三周或更早完成为期16周的挑战,他们必须提交四张符合照片准则的“保养”照片。“保养”照片可证实参赛者正持续维持或提升挑战成果直至挑战审核期限结束。

## 我无法上载我的照片/故事。我应该怎么办?

确保您的照片是jpeg格式并少于1MB。若您依然无法上载,请将您的问题与爱身健丽会员编号电邮至CustomerServiceMY@isagenixcorp.com。

## 挑战期间,身体组成测量是否必要?

虽然参赛者无需提交身体测量结果,但是它可让参赛者看见进展。该资料有助于参赛者完成他们的作文。

## 挑战期间,运动是否必要?

不是。在挑战期间,运动并非必要,但是,我们建议参赛者进行运动,以支援爱身健丽营养系统。请征询专业人士的意见,以了解最适合您的运动。欲知更多详情,浏览IsaBodyFitness.com。

## 我的身型苗条。我是否有资格参加此挑战?

是!IsaBody修身挑战赛主要目的是改造人生,并提升精力与表现、体重管理和健康老龄化。虽然参赛者的体重保持不变,但是体脂肪可能降低,肌肉质量增加或完成其它健康目标。

## 在IsaBody修身挑战赛期间,我该如何记录我的进展?

参赛者无需记录各自的进展,但是,我们建议您将身体的各种改变记录下来,在挑战结束后,可当写作文时的参考。参赛者可使用后勤办公室设置的统计程序,记录进展。在审核过程中,这并非必要的。因此,在挑战结束后,参赛者必须将此资料与所需文件分开提交。在审核过程,评审将参考额外的补充资料(不被保证)。该资料包括:

- 额外的“之前”与“之后”照片
- 活跃的生活照
- 未加入爱身健丽前的照片
- 参与IsaBody修身挑战赛过程中的照片

## 我与我的伴侣共用一个户口,我们是否可以使用相同的会员编号报名参赛?

不可以。当参赛者报名参赛时,必须拥有各自的会员编号。若两人共用一个户口,其中一位必须注册成为联营商或优惠客户,方可参与挑战比赛。

## 我如何得知我已成为挑战赛的获胜者?

审核期限结束后的一个月内,决赛入围者将收到电话或电邮通知。获胜者将于各审核期限截止后被确定。决赛入围者及荣誉选手的名字或将公布于爱身健丽官方网站。





**ISA BODY**

今天就获取如何参加挑战赛的详情吧!  
欲知更多详情,请浏览我们的官方网站:  
[MY.IsaBodyChallenge.com](http://MY.IsaBodyChallenge.com)

**ISAGENIX**<sup>®</sup>

©Isagenix 2017. All Rights Reserved. 17-MY-ZS-5024-070617