



Welke detox past bij jou?

JUIZ~S Detox Sapkuur

juiz~s
cold pressed

Alles over detox

Lees waarom een detox goed voor je is, doe inspiratie op, lees over ervaringen van anderen en ga na welke kuur het beste bij je past.

Een JUIZ~S Detox Sapkuur is eigenlijk alsof je de reset knop van je lichaam in drukt. Je belast je lichaam voor een korte periode niet met het verwerken van voedsel. Dit concept wordt ook al wel **intermittent fasting** genoemd. Tenslotte, zoals je misschien wel weet, herstelt je lichaam het beste tijdens de slaap. Dat is juist de periode dat we niet eten. Met intermittent fasting verleng je dus eigenlijk de periode waarin je niet eet en waarin je lichaam laat herstellen.

KIES JOUW DETOX SAPKUUR >

Waarom JUIZ~S



Meer energie



Verlies van
een paar kilo's



Je slaapt
's nachts beter



Je krijgt
een plattere buik

Voordelen intermittent fasting

Naar de voordelen van intermittent fasting wordt steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan. Wil je meer over specifieke voordelen lezen, check dan volgende onderzoek rapporten:

Verlies in gewicht & vetpercentage:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462>

Meer aanmaak van je groeihormoon (het hormoon wat helpt bij afvallen):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2355952>

Stimulering vernieuwing van cellen (autofagie):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24048020>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2622429/>

Waarom intermittent fasting met JUIZ~S liquid salads

De receptuur van de liquid salads van JUIZ~S zijn bepaald door een voedingsadviseur en bestaan, anders dan de meeste sapjes, uit minimaal **70% groenten** en maximaal **30% fruit**. Verder zitten er geen toevoegingen in, **100% troeploos** dus. Voor 1 flesje persen we ruim **1 kilogram groenten**. Dat betekent dat je toch van ruim 1 kilogram groenten de **enzymen, mineralen** en **vitaminen** binnenkrijgt. Omdat we koud persen, blijven ook alle enzymen, mineralen en vitamines in het sap. Dat is anders dan bij bijvoorbeeld een sapje uit de blender: de meeste blenders draaien zo'n 30.000 toeren per minuut waarbij veel hitte vrij komt en veel van de vitamines verloren gaan. De liquid salads van JUIZ~S geeft je op deze manier toch voldoende energie om de dag door te komen, ook al eet je eigenlijk niet.

Misschien net zo belangrijk: kickstart healthy lifestyle

Wat wij bij JUIZ~S misschien net zo belangrijk vinden als de bovenstaande voordelen is dat het doen van een JUIZ~S Detox sapkuur is dat je weer bewust wordt van je eigen eet patroon. We zijn een beetje onze relatie met eten een beetje kwijt geraakt. We eten omdat we stress hebben, uit emotie, omdat we toevallig langs een broodjeszaak lopen, omdat we stiekem niet van de suiker af kunnen blijven en telkens weer de drang naar suiker hebben.

We liegen er niet om, want een detox sapkuur is best pittig maar is wel de ideale manier om met minder goede eetmomenten te breken. Want als je het die 3, 5 of 6 dagen van de kuur kunt volhouden, dan kan je het daarna ook. Heb je toch in de maanden na je detox een steuntje in de rug nodig: check dan ons unieke **JUIZ~S Every Day Abonnement**.

JUIZ~S EVERDAY >

Welke detox past het best bij jou?

Iedere lifestyle is anders. Kies daarom het pakket wat jou de beste resultaten geeft.

Heb je wel eens eerder een detox gedaan? Kan je makkelijk een paar uur achter elkaar zonder te eten en wil je echt gaan voor een diepe reset? Kies dan voor een JUIZ~S ALL DAY. Bij de JUIZ~S ALL DAY vervang je namelijk al je maaltijden door sapjes. Je krijgt één escape: per dag ontvang je een zakjes nootjes die je ook de nodige eiwitten geven en je toch een moment bieden om te knabbelen. We bieden de JUIZ~S ALL DAY aan voor 3,5 en 6 dagen. En hoe langer je de detox doet des te dieper zal de reset zijn.

Heb je nog nooit een detox gedaan en vind je het best wel spannend? Heb je een erg actieve baan of sport je erg veel? Moet je om de 2-3 uur echt iets eten? Kies dan voor de JUIZ~S TILL DINNER. Bij de JUIZ~S TILL DINNER vervang je je ontbijt en lunch door sapjes maar mag je 's avonds een lichte vegetarische maaltijd. We hebben hiervoor speciaal 2 receptenboekjes voor opgesteld die je kan downloaden op de "Folders & My detox" (www.juizs.nl/mydetox/). Ook bij de JUIZ~S TILL DINNER geldt, hoe langer je de reset doet, des te dieper zullen de resultaten van de detox zijn

Voor allebei de varianten geldt dat je een detox sapkuur niet zomaar eventjes doet. Een goede afbouw en opbouw is misschien wel net zo belangrijk als de kuur zelf. Hoe je dat moet doen, check onderstaand tips. Vergeet je ook vooral niet om je 1 dag van te voren voordat je begint in te schrijven voor ons online coaching programma (www.juizs.nl/mydetox/) wat je door de moeilijke momenten van de detox sapkuur heen trekt.

Op-en afbouw tips

AFBOUW Minimaal 3 dagen van te voren:

- 1 Plan je detox!
- 2 Eet de dagen voorafgaand aan je detox zo clean mogelijk
- 3 Bouw langzaam je koffie af, elke dag eentje minder
- 4 Probeer de laatste dagen voor je detox vegetarisch te eten
- 5 Laat alcohol, vettig eten en zoetigheid staan
- 6 Liever ook geen rood vlees, want dat duurt lang om te verteren
- 7 Liever geen zuivel (koemelk) want dat zorgt voor slijmvorming
- 8 Eet de laatste dagen voor je detox geen witte koolhydraten (witte rijst, wit brood)
- 9 Probeer maximaal 3x per dag te eten, max. 2 tussendoortjes
- 10 Download het afbouw receptenboek op www.juizs.nl/mydetox/

DE DAG VOORDAT JE BEGINT MET DE DETOX:

Schrijf je in voor de online coaching op www.juizs.nl/mydetox/ Download ook de detox brochure op de my detox pagina. Onthoud dat je ons altijd op moeilijke momenten kunt mailen!

OPBOUW Minimaal 3 dagen opbouwen:

- 1 Laat je lichaam rustig wennen aan vast voedsel
- 2 Begin met dag 1 met eten van vers groenten en fruit, bouillon
- 3 Vanaf dag 2 voeg je een lichte eiwitbron toe (witvis, kipfilet)
- 4 Vanaf dag 3 voeg je koolhydraten en evt. zuivel weer toe
- 5 Download het opbouw receptenboek www.juizs.nl/mydetox/
- 6 Neem de bewustwording van de detox mee in je eet patroon
- 7 Wees trots op jezelf dat je de detox volbracht hebt!

JUIZ~S Detox pakketten



BEKIJK PRODUCT >

All day

Elke maaltijd wordt vervangen dooreen sapje

Met de JUIZ~S ALL DAY detox sapkuur vervang je iedere maaltijd door sappen en krijg je zakjes nootjes voor je eiwitten. Omdat je voor 3, 5 of 6 dagen bijna alleen maar vloeibaar eet, geef je je lichaam een volledige reset.



BEKIJK PRODUCT >

Till dinner

Overdag sapjes, 's avonds een lichte maaltijd (online receptenboek)

Overdag drink je onze LIQUID SALADS (om de dag andere dus lekker gevarieerd) en 's avonds maak je een heerlijke gezonde maaltijd uit het online JUIZ~S Receptenboek.

JUIZ~S Stories : ervaringen van gewone mensen zoals jij en ik

Elke maand brengen we de JUIZ~S Stories uit, dit zijn ervaringen van onze klanten die een detox sapkuur hebben gedaan. Wil jij ook in een JUIZ~S story komen? Mail jouw ervaring naar info@juiz.nl

Jacqueline's story:

"Al eerder een reset met de JUIZ~S sappen gedaan en dat beviel mij super goed. Voelde mij na die 6 dagen een stuk fitter, mooiere huid en haren en die paar kilo lichter die ik kwijt wilde"

Mies's story:

"Tot op heden heb ik altijd nog veel profijt aan de detox van 6 dagen!

Ik merk nog iedere dag dat mijn suikerverslaving zo goed als voorbij is.

Voorheen had ik iedere dag trek aan suiker, nu heb ik als ik al suiker neem gauw genoeg. Ik ben erg blij en raad het dan ook iedereen aan om te proberen. Tevens ben ik ook zeker van plan om eens in de zoveel tijd mijn lichaam te zuiveren door middel van detox."

Shira's story:

"It's a fact: the last bottle of JUIZ~S Cold Pressed.. which means I'm done detoxing! I'm so happy! I honestly do feel better, my stomach isn't so bloated and I lost a few kg's! My skin is still a little bit of a mess because of the detoxing..but it is glowing, just like they promised :) And this is going to sound very corks, but I'm seriously proud I finished it, without messing it up!... coz lately I haven't been the most motivated and persisted one.. Yeah me!!"

Verdere JUIZ~S inspiratie

Documentaire 'Fat, Sick and Nearly Dead'

Joe Cross reist twee maanden door Obese Amerika door en leeft gedurende die maanden twee maanden alleen op sap. Gedurende die drie maanden verliest hij vele kilo's en gezondheidskwaaltjes en wint hij veel nieuwe Amerikaanse vrienden. Een must-see voor iedereen die overweegt een detox te doen. Want als Joe Cross het lukt om 60 dagen op sap te leven dan lukt jou het die drie, vijf of zes dagen zeker!

BEKIJK DE TRAILER >

