

Tips & Tricks:

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 koffië af, elke dag eentje minder
- 4) Probeer de laatste dagen voor je detox vegetarisch te eten
- 5) Laat alcohol, vetig eten en zoetheid 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
- 9) Probeer maximaal 3x per dag te eten, max. 2 tussendoortjes
- 10) Download het afbouw receptenboek op www.juiz.nl/mydetox/

THE DAY BEFORE

Schrijf je in voor de online coaching op www.juiz.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 groente 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.juiz.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

Menu Detox Sapkuur



www.juiz.nl

Get Started:

Het JUIZ~S menu is zo ingedeeld dat je drie dagen lang een andere selectie sappen drinkt:

Bij de **JUIZ~S All Day** krijg je 's avonds een extra sap en een zakje nootjes voor toch nog een bite. Bij de **JUIZ~S Till Dinner** kan je 's avonds een vegetarische maaltijd maken (zie ons online till dinner recepten boek op www.juizs.nl/mydetox/) Bij de **JUIZ~S With Dinner** eet je 's avonds de maaltijd die je thuisbezorgd hebt gekregen.





Doe je een kuur langer dan 3 dagen? Dan is dag 4 hetzelfde als dag 1, dag 5 hetzelfde als dag 2 en dag 6 hetzelfde als dag 3.





DAY 1 (& DAY 4)

OPSTAAN | Boost je metabolisme!

Glas lauw warm water met uitgeperste citroen of een 1/2 flesje citroen-himalaya shot opgelost in lauw water

	EERSTE HONGER 10:00 Liquid Salad Spinach Spinazie: Reinigend Komkommer: Vochtafdrijvend Appel: Stoelgang bevorderend Limoen: Reinigend	Kcal 144
	LUNCH 12:30 Liquid Salad Beetroot-Açaï Rode biet: Zuurstof opname Açaibes: anti-oxidant Komkommer: Vochtafdrijvend Bosbes: anti-oxidant	Kcal 152
	MIDDAG DIP 15:30 Liquid Salad Kale Boerenkool: Reinigend Ananas: Anti-sugarcravings Gember: Fatburner	Kcal 137
	GEDURENDE DE DAG Infusion Water Cucumber- Basil Hydrateer gedurende de detox en drink min. 1,5 liter water. Wissel af met kruiden/ groene thee en infusie water	Kcal 11

	's AVONDS: JUIZ~S ALL DAY Liquid Salad Zucchini & Bites Courgette: Kalium en vitamine B9 Andijvie: Mineralen Komkommer: Vochtafdrijvend Kiwi: Vitamine C BitesWeLove: ongebrande noten/bonen als eiwitbron	Kcal 133 + ca. 300
---	--	--------------------------

	's AVONDS: JUIZ~S TILL DINNER Maak een recept klaar uit het online JUIZ~S Till Dinner receptenboek. Zie www.juizs.nl/mydetox/ bijvoorbeeld de raw courgette pomodoro (pagina 1)	Kcal 300- 450
---	---	---------------------

Before, During & After

Net zoals een wedstrijd van 10km hardlopen doe je een detox niet zomaar en bereid je je lichaam er op voor. Check nogmaals op de achterzijde van deze folder onze tips voor een goede afbouw. Hetzelfde geldt ook voor de opbouw. Bouw je eten weer rustig op om langer profijt te hebben van de effecten van de detox. Verder hebben we de volgende tips voor je:

- 1) Lees de detox brochure die je kan downloaden op www.juizs.nl/mydetox/
- 2) schrijf je 1 dag van te voren in voor de online coaching op www.juizs.nl/mydetox/
- 3) We zijn er voor je! Mail ons: info@juizs.nl, bel ons of bericht ons via facebook zodra je vragen hebt. We beantwoorden al je vragen zo snel mogelijk. Je doet het dus niet alleen!




DAY 2 (& DAY 5)

OPSTAAN | Boost je metabolisme!

Glas lauw warm water met uitgeperste citroen of een 1/2 flesje citroen-himalaya shot opgelost in lauw water

	EERSTE HONGER 10:00 Liquid Salad Basil Bleekselderij: Ontgiftend Basilicum: goed voor hart Komkommer: Vochtafdrijvend Appel: stoelgangbevorderend	Kcal 144
	LUNCH 12:30 Liquid Salad Beetroot-Apple Rode biet: Zuurstof opname Komkommer: Vochtafdrijvend Appel: Stoelgang bevorderend Limoen: Reinigend	Kcal 152
	MIDDAG DIP 15:30 Liquid Salad Carrot Wortel: Caroteen leverancier Gember: Fatburner Appel: Stoelgangbevorderend	Kcal 65
	GEDURENDE DE DAG Liquid Salad Watermelon Watermeloen: Hydraterend, mineralenrijk Kokoswater: electrolyten, mineralenrijk	Kcal 49

	's AVONDS: JUIZ~S ALL DAY Liquid Salad Greens Only & Bites Groene Groente: reinigend Gember : Fatburner Granny Smith appel: stoelgang bevorderend BitesWeLove: ongebrande noten/bonen als eiwitbron	Kcal 118 + ca. 300
---	---	--------------------------

	's AVONDS: JUIZ~S TILL DINNER Maak een recept klaar uit het online JUIZ~S Till Dinner receptenboek. Zie www.juizs.nl/mydetox/ bijvoorbeeld de zoete aardappel (pagina 7)	Kcal 300- 450
---	--	---------------------

Kickstart Healthy Lifestyle





We zijn onze relatie met eten een beetje kwijt geraakt. We eten omdat we stress hebben, uit emotie, uit gewoonte, omdat we toevallig langs een broodjes zaak lopen. Ook meer en meer mensen worden insuline resistent door het eten van teveel suiker en krijgen onvoldoende het signaal door dat er al voldoende insuline is. Elke keer als je iets eet wordt je immuunsysteem geactiveerd. Met de detox geef je je immuunsysteem dus echt een paar dagen rust. Je zal dus nu veel minder eet momenten hebben dan dat je normaal gewend bent. Dit kan best pittig zijn. Vraag je elke keer af of je nu honger hebt omdat je echt behoefte hebt aan eten of speelt er iets anders? Herken de verschillende vormen van honger en elimineer ook na je detox de soorten honger die je eigenlijk niet verder helpen. Dan heeft de detox echt effect voor de langere termijn!




DAY 3 (& DAY 6)

OPSTAAN | Boost je metabolisme!

Glas lauw warm water met uitgeperste citroen of een 1/2 flesje citroen-himalaya shot opgelost in lauw water

	EERSTE HONGER 10:00 Liquid Salad Zucchini Courgette: Kalium en vitamine B9 Andijvie: Mineralen Komkommer: Vochtafdrijvend Kiwi: Vitamine C	Kcal 133
	LUNCH 12:30 Liquid Salad Beetroot-Açaï Rode biet: Zuurstof opname Açaibes: anti-oxidant Komkommer: Vochtafdrijvend Bosbes: anti-oxidant	Kcal 152
	MIDDAG DIP 15:30 Liquid Salad Carrot TILL DINNER: Liquid Salad Bell Pepper	Kcal 65 / 144
	GEDURENDE DE DAG Infusion Water Cucumber-Basil Hydrateer gedurende de detox en drink min. 1,5 liter water. Wissel af met kruiden/ groene thee en infusie water	Kcal 11

	's AVONDS: JUIZ~S ALL DAY Liquid Salad Bell Pepper & Bites Oranje paprika: Vitamine C Wortel: Caroteen leverancier Mango: versterkt immuunsysteem Kurkuma: Ontgifter BitesWeLove: ongebrande noten/bonen als eiwitbron	Kcal 144 + ca. 300
---	--	--------------------------

	's AVONDS: JUIZ~S TILL DINNER Maak een recept klaar uit het online JUIZ~S Till Dinner receptenboek. Zie www.juizs.nl/mydetox/ bijvoorbeeld: de Thaise broccoli salade (pagina 5)	Kcal 300- 450
---	--	---------------------