

## i'M EXTRA shots

Begin je dag met energie en neem een shot bij je JUIZ~S Detox!

Een shot is een super geconcentreerde powerboost. In een doosje shots zitten 12 shotjes, ruim genoeg dus voor je detox en gedurende je op-en afbouw dagen. Wist je dat je de shots ook in abonnementsvorm kan bestellen? Dan heb je altijd jouw voorraad shots in huis! Check [www.juiz.nl/shop/](http://www.juiz.nl/shop/)

We hebben de volgende 4 dozen shots:



### i'M EXTRA GEMBER (12x)

Je voelt de gember achter in je keel een klein beetje branden. Gember staat bekend als een natuurlijke vetverbrander.



### i'M EXTRA KURKUMA (12x)

Kurkuma wordt ook wel het wondermiddel van de natuur genoemd. Het is zeer ontstekingsremmend en past daardoor perfect in een JUIZ~S Detox Sapkuur.



### i'M EXTRA GRANAATAPPEL (12x)

Granaatappel is 1 van de sterkste anti-oxidanten die we kennen. Deze shot is met zijn mooie dieprode kleur een beetje zoet van smaak. Ideaal voor wat extra energie!



### i'M EXTRA MIX

Bij het mix doosje heb je alle drie de smaken shots ontvangen. Gebruik de gember en kurkuma shots gedurende je detox en de granaatappelschots bij de op-en afbouw dagen. Je ontvangt 4x Gember, 4x Kurkuma, 4x Granaatappel.

# 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 koffie af, elke dag eentje minder
- 4) Probeer de laatste dagen voor je detox vegetarisch te eten
- 5) Laat alcohol, vettig eten en zoetheid staan
- 6) Liever ook geen rood vlees, want dat duurt lang om te verteren
- 7) Eet de laatste dagen voor je detox geen witte koolhydraten
- 8) Probeer maximaal 3x per dag te eten, max. 2 tussendoortjes
- 9) Download het afbouw receptenboek op [www.juiz.nl/mydetox/](http://www.juiz.nl/mydetox/)
- 10) Bereid je mentaal ook voor, wat wil je met de detox bereiken?

## THE DAY BEFORE

Schrijf je in voor de online coaching op [www.juiz.nl/mydetox](http://www.juiz.nl/mydetox)  
Download ook de detox brochure op de my detox pagina

## DURING

**Onthoud dat je ons altijd op moeilijke momenten kunt mailen!**  
**Drink voldoende water gedurende detox. Kan je echt niet zonder te knagen, knabbel dan op wat rauwkost. Sport je veel? Neem het eiwit van een gekookt eitje extra.**

## 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/](http://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!



# Menu Detox

## Get Started

Het 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 i'M STRONG proteïne sap of een i'M NUTS notenmelk sap voor je eiwitten. Bij de JUIZ~S Till Dinner kan je 's avonds een vegetarische maaltijd maken. Dit is een gerecht naar keuze, liever wel vegetarisch en maximaal 600 Kcal. (zie ons online till dinner recepten boek voor inspiratie op [www.juiz.nl/mydetox/](http://www.juiz.nl/mydetox/))

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.

## DAG1 (DAG4)

BIJ OPSTAAN	Boost je metabolisme! Glas lauw warm water met uitgeperste citroen met (himalaya) zout Heb je shotjes bijbesteld? Dan kan je aansluitend je shotje nemen	
09:00	 <b>i'M FRUITY</b> Sinaasappel	Kcal 120
11:00	 <b>i'M SMOOTHIE</b> Yoghurt-Aardbei	Kcal 123
13:00	 <b>i'M CHIA</b> Mango-Spinazie-Chia	Kcal 123
15:00	 <b>i'M VEGGIE</b> Komkommer-Appel-Spinazie	Kcal 78
17:00	 <b>i'M VEGGIE</b> Wortel-Mango-Pastinaak	Kcal 120
19:00	 's AVONDS: JUIZ~S ALL DAY <b>i'M STRONG</b> Proteïne - Groen	Kcal 165
19:00	's AVONDS: JUIZ~S TILL DINNER Maak een vegetarisch recept klaar Inspiratie nodig? Kijk in het online JUIZ~S Till Dinner receptenboek. Zie <a href="http://www.juiz.nl/mydetox/">www.juiz.nl/mydetox/</a>	Kcal 500- 600






## 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.juiz.nl/mydetox/](http://www.juiz.nl/mydetox/)
- 2) schrijf je 1 dag van te voren in voor de online coaching op [www.juiz.nl/mydetox/](http://www.juiz.nl/mydetox/)
- 3) We zijn er voor je! Mail ons: [info@juiz.nl](mailto:info@juiz.nl), bel ons of bericht ons via facebook voor vragen.

We beantwoorden al je vragen zo snel mogelijk. Je doet het dus niet alleen!

## DAG2 (DAG5)







BIJ OPSTAAN	Boost je metabolisme! Glas lauw warm water met uitgeperste citroen met (himalaya) zout Heb je shotjes bijbesteld? Dan kan je aansluitend je shotje nemen	
09:00	 <b>i'M FRUITY</b> Ananas-Meloen	Kcal 118
11:00	 <b>i'M SMOOTHIE</b> Yoghurt-Bosvruchten	Kcal 133
13:00	 <b>i'M SPECIAL</b> Appel-Ananas-Kurkuma	Kcal 110
15:00	 <b>i'M VEGGIE</b> Biet-Mango-Pastinaak	Kcal 123
17:00	 <b>i'M VEGGIE</b> Sinaas-Wortel-Gember	Kcal 95
19:00	 's AVONDS: JUIZ~S ALL DAY <b>i'M NUTS</b> Nutmilk	Kcal 205
19:00	's AVONDS: JUIZ~S TILL DINNER Maak een vegetarisch recept klaar Inspiratie nodig? Kijk in het online JUIZ~S Till Dinner receptenboek. Zie <a href="http://www.juiz.nl/mydetox/">www.juiz.nl/mydetox/</a>	Kcal 500- 600

## Kickstart Healthy Lifestyle

We zijn onze relatie met eten een beetje kwijt geraakt. We eten omdat we stress hebben, uit emotie, uit gewoonte, uit impuls. 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!

## DAG3 (DAG6)

BIJ OPSTAAN	Boost je metabolisme! Glas lauw warm water met uitgeperste citroen met (himalaya) zout Heb je shotjes bijbesteld? Dan kan je aansluitend je shotje nemen	
09:00	 <b>i'M FRUITY</b> Appel	Kcal 120
11:00	 <b>i'M SMOOTHIE</b> Yoghurt-Tropisch	Kcal 153
13:00	 <b>i'M CHIA</b> Appel-Mango-Chia	Kcal 135
15:00	 <b>i'M VEGGIE</b> Komkommer-Appel-Spinazie	Kcal 78
17:00	 <b>i'M VEGGIE</b> Wortel-Mango-Pastinaak	Kcal 120
19:00	 's AVONDS: JUIZ~S ALL DAY <b>i'M STRONG</b> Proteïne - Kurkuma	Kcal 175
19:00	's AVONDS: JUIZ~S TILL DINNER Maak een vegetarisch recept klaar Inspiratie nodig? Kijk in het online JUIZ~S Till Dinner receptenboek. Zie <a href="http://www.juiz.nl/mydetox/">www.juiz.nl/mydetox/</a>	Kcal 500- 600