

Boost je weerstand: Shots

Begin je dag met energie en neem dagelijks **een shot!**

Een shot is een super geconcentreerde powerboost. In een doosje shots zitten 12 shotjes, ruim genoeg dus 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.juizs.nl/shop/



NIEUW: SHOT ALOE VERA (12x)

Aloë vera is een weldoener voor je huid. In deze shot zit maar liefst 30% aloë vera sap. Door toevoeging van wortel en sinaasappel ook rijk aan vitamine C.



SHOT GINGER (12x)

Gember staat bekend als een natuurlijke vetverbrander. Pittige shot, je kan er ook thee van maken door aan te lengen met kokend water.



SHOT TURMERIC (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.



SHOT POMME GRANATE GUARANA (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!

MIX DOOS SHOTS

Bij het mix doosje heb je alle drie de smaken shots ontvangen en onze aloë vera shots. Gebruik de gember, aloë vera en kurkuma shots gedurende je detox en de granaatappelshots bij de op-en afbouw dagen. Je ontvangt 3x Gember, 3x Kurkuma, 3x Granaatappel en 3x Aloë vera shots.



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.juizs.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.juizs.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.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!



Menu Detox

Detox Programma

Wat leuk dat je gekozen hebt voor het nieuwe detox programma van **JUIZ~S!** We hebben het programma als volgt ingedeeld: op de oneven dagen drink je de sappen van de **GREEN DAY**, op deze dag ligt de focus op groentesappen. Op de even dagen drink je de sappen van de **MILD DAY**, dit is je meer gemixtere dag.

Heb je gekozen voor de **GREEN ALL THE WAY** optie?
Dan drink je alleen de sappen van de **GREEN DAY**.

Bij de **JUIZ~S All Day** krijg je 's avonds om 19.00 en om 21.00 nog twee sappen. Bij de **JUIZ~S Till Dinner** vervallen deze laatste twee sappen en 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/)

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!

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/
- 2) schrijf je 1 dag van te voren in voor de online coaching op www.juiz.nl/mydetox/
- 3) We zijn er voor je! Mail ons: 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!



ONEVEN DAG: GREEN DAY

BIJ OPSTAAN

Boost je metabolisme!
Glas lauw warm water met uitgeperste citroen met (himalaya) zout

09:00		SHOT Ginger Gember is een natuurlijke vetverbrander	Kcal 22
11:00		i'M SMOOTHIE Avocado Cucumber Fennel 60% Avocado heeft meer eiwitten dan andere groente	Kcal 108
13:00		i'M JUICE Carrot Orange Ginger Wortel en Sinaasappel zijn vitamine C bronnen	Kcal 95
15:00		SHOT Pomme granate Guarana Granaatappel is een sterke antioxidant	Kcal 47
17:00		i'M JUICE Cucumber Spinach 52% Spinazie zit bomvol vitamine en mineralen	Kcal 78
19:00		i'M JUICE Carrot Parsnip 50% Pastinaak is goed voor het hart, hoog vitamine C	Kcal 120
21:00		i'M CHIA Chia Mango Spinach Chia is goed voor de spijsvertering en stoelgang	Kcal 123
vanaf 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 www.juiz.nl/mydetox/	Kcal 500- 600



EVEN DAG: MILD DAY

BIJ OPSTAAN

Boost je metabolisme!
Glas lauw warm water met uitgeperste citroen met (himalaya) zout

09:00		SHOT Turmeric Kurkuma is sterk ontstekingsremmend	Kcal 24
11:00		i'M SMOOTHIE Forest Fruits Rood fruit hebben sterke anti-oxidanten	Kcal 133
13:00		i'M JUICE Beet Carrot 51% Rode biet zorgt voor betere zuurstofopname	Kcal 95
15:00		SHOT Aloë Vera- Caroteen Aloë Vera is een weldoender voor de huid	Kcal 30
17:00		ALL DAY: i'M JUICE Cucumber Spinach 52% TILL DINNER: i'M JUICE Carrot Parsnip 50%	Kcal 78/120
19:00		i'M JUICE Apple Pineapple Turmeric Ananas heeft ontgiftende eigenschappen	Kcal 110
21:00		i'M CHIA Chia Apple Mango Chia is goed voor de spijsvertering en stoelgang	Kcal 135
vanaf 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 www.juiz.nl/mydetox/	Kcal 500- 600