

MISSION **LOOP**

COMBATTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE
N'A JAMAIS EU AUSSI BON GÔT

RAINBOW CLEANSE

1, 2 OU 3 JOURS DE CURE



TABLE DES MATIÈRES

Choisissez votre cure.....4

Avant votre cure.....5

On aime, On limite, On évite.....6

Pendant la cure.....7

Après la cure.....8



NOTRE PHILOSOPHIE DES CURES DE JUS

Les cures de jus, les thés détoxifiants et la mode du vinaigre de cidre de pomme ont tous eu leur propre moment sous les projecteurs, mais ce n'est pas parce que quelque chose est à la mode que cela signifie que c'est sain ni que c'est la bonne option pour vous.

Nous ne croyons pas aux régimes extrêmes. Pour nous, tout réside dans l'équilibre, que ce soit au niveau de l'alimentation, de l'activité physique, des efforts professionnels, bref dans toutes vos habitudes de vie. Nos cures de jus de 1, 2 ou 3 jours ont été conçues pour être simples, agréables à pratiquer et accessibles.

Nous sommes experts dans la création des meilleurs jus pressés à froid qui sont bons pour vous et pour l'environnement, mais nous ne sommes pas des experts médicaux. Assurez-vous de consulter votre médecin avant d'apporter des changements alimentaires importants à votre quotidien.

L'important à travers tout ça, c'est de savoir s'écouter et d'apprécier ce que vous expérimentez.

Avec amour,
La Rescue Squad

POURQUOI EXPÉRIMENTER LES CURES DE JUS ?

- ✓ Devenir plus conscient de votre alimentation
- ✓ Donner du repos à votre digestion
- ✓ Éliminer les toxines
- ✓ Renouveler votre énergie
- ✓ Avoir un impact positif en choisissant des produits qui réduisent le gaspillage alimentaire

ÉLÉMENTS À GARDER EN TÊTE :

- Déterminez votre "pourquoi" avant de commencer votre cure. Cette intention vous servira de rappel et vous motivera jusqu'au bout.
- Restez ouvert d'esprit et adaptable. Vous connaissez votre corps mieux que personne d'autre !
- **Nous sommes là pour vous !** Si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter notre équipe.



CHOISISSEZ VOTRE CURE

Voici notre programme recommandé. Vous n'avez pas besoin de suivre cet horaire précis, en autant que vous misez sur **le temps entre les jus qui est de 2 à 2,5 heures**. Les shots bien-être sont à prendre de préférence entre 8h et 12h.

Que vous décidiez de faire une cure d'1 jour, de 2 jours ou de 3 jours, vous profiterez d'une délicieuse variété de tous nos essentiels !

JOUR 1 - SUIVI DE LA CURE

9.55 LBS DE FRUITS ET LÉGUMES REVALORISÉS

							
BOOSTER SHOT	SMOOTHIE GREEN VIBES	JUS MORNING GLORY	RECOVER SHOT	JUS DEEP GREEN	JUS BEACH BUM	JUS HIGH ACHIEVER	JUS UNDERCOVER
8h	9h	11h	12h	13h	15h	17h	19h
							

JOUR 2 - SUIVI DE LA CURE

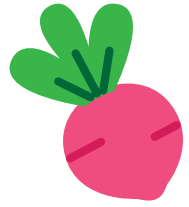
8.06 LBS DE FRUITS ET LÉGUMES REVALORISÉS

							
BRAIN FUEL SHOT	SMOOTHIE MANGO PARADISE	JUS KING OF THE HILL	RECOVER SHOT	JUS DEEP GREEN	JUS BIG BANG	JUS HIGH ACHIEVER	JUS UNDERCOVER
8h	9h	11h	12h	13h	15h	17h	19h
							

JOUR 3 - SUIVI DE LA CURE

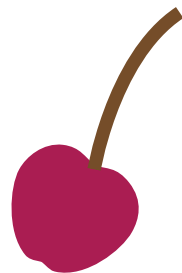
8.75 LBS DE FRUITS ET LÉGUMES REVALORISÉS

							
BOOSTER SHOT	SMOOTHIE GREEN VIBES	JUS KING OF THE HILL	RECOVER SHOT	JUS DEEP GREEN	JUS BEACH BUM	JUS HIGH ACHIEVER	JUS UNDERCOVER
8h	9h	11h	12h	13h	15h	17h	19h
							



AVANT VOTRE CURE

- **Le timing est crucial :**
Soyez stratégique quant à la date de début de votre cure afin d'assurer une complétion réussie. Évitez de commencer votre cure lors d'une semaine particulièrement stressante, pleine d'événements sociaux ou de voyages.
- **Préparez-vous pour le succès :**
En général, nous recommandons de se préparer pendant 1 à 2 jours avant la date de début. Dans certains cas, nous recommandons de prendre un peu plus de temps. Par exemple, si vous fumez, êtes sujet à la gueule de bois, avez mal dormi, ou suivez actuellement un régime particulièrement excentrique, commencez peut-être à vous préparer 3 à 5 jours à l'avance.
- **Nouvelle habitude matinale :**
Commencez votre journée en pressant du jus de citron frais dans un grand verre (16-20 oz) d'eau chaude ou tiède. Utilisez environ la moitié d'un citron de taille moyenne et ne sucrez pas votre eau.
- **Commencez à limiter certains aliments :**
Notre « cheat sheet » **On aime, On limite & On évite** donnera à votre corps une longueur d'avance dans son processus de cure. Limiter ces éléments rendra généralement plus facile la réalisation du programme et maximisera les chances d'avoir une expérience positive.



ON AIME, ON LIMITE, ON ÉVITE

Voici une « cheat sheet » sur ce qu'aime, limiter et éviter quelques jours avant, pendant et après votre cure. Laissez cette liste être la base de votre alimentation saine et durable.

On aime 

On limite 

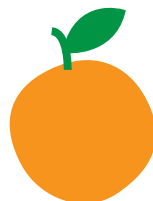
On évite 

Eau, eau citronnée, thé décaféiné	Oeufs	Aliments transformés et frits (gâteaux, biscuits, aliments déjà préparés)
Légumes entiers et crus, ainsi que des herbes	Lait de provenance animal	Protéines animales
Fruits à faible indice glycémique (bleuets, kiwis, pamplemousses, citrons, limes)	Fruits riches en sucre (raisins, mangues, cerises, bananes, pommes, oranges)	Sucre artificiel et raffiné
Grains entiers sans gluten (riz brun, quinoa, sarrasin, millet)	Protéines végétales à base de soja, de pois ou d'autres sources végétales.	Farine raffinée
Graisses saines (avocat, huile d'olive, noix de coco, noix, graines)	Édulcorants naturels (sirop d'érable, miel, dates)	Café et caféine
Fèves et lentilles	Condiments	Alcool, tabac et autres stimulants



PENDANT LA CURE

- **Dégustez-les lentement :**
Ne buvez pas vos jus d'un trait. Buvez-les lentement et consciemment. Cela améliorera l'absorption et vous aidera à vous sentir plus rassasié.
- **Priorisez l'hydratation :**
Boire beaucoup d'eau tout au long de votre cure soutiendra l'élimination et réduira les envies alimentaires !
- **Profitez d'un exercice léger :**
Faites au moins un certain niveau d'exercice tout au long de la journée. Essayez une séance de yoga légère à la maison ou 30 minutes de marche rapide.
- **Dormez beaucoup :**
Faites de votre oreiller votre meilleur ami ! Une bonne nuit de sommeil (environ 8 heures) est essentielle pour la détoxification.
- **Écoutez votre corps :**
Ce n'est pas la fin du monde si vous ressentez un besoin absolu de manger pendant votre cure. Consultez notre « cheat sheet » sur ce qu'aimer, limiter et éviter et continuez votre cure.
- **Encouragez-vous, vous êtes tous.les forts et fortes :**
Soyez indulgent envers vous-même, mais restez fort. Une grande partie de cela est mental, donc des pensées positives vous mèneront beaucoup plus loin que céder au doute de soi.



APRÈS LA CURE

Félicitations, vous l'avez fait !

Pour les prochains jours suivant votre cure :

- Réintroduisez lentement les protéines animales et d'autres éléments dans votre alimentation, mais gardez vos portions petites.
- Régalez-vous avec beaucoup de légumes, jamais trop de légumes !
- Faites une bonne séance d'entraînement et continuez à privilégier le sommeil.
- Continuez à être conscient de votre consommation d'alcool et d'autres stimulants.
- N'oubliez pas vos boissons saines et continuez à réduire le gaspillage alimentaire avec LOOP !
- **BONUS : Continuez à boire votre eau citronnée le matin !**



MISSION **LOOP**

**COMBATTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE
N'A JAMAIS EU AUSSI BON GOÛT**