

SUPERFOODGURU

C O L D P R E S S E D J U I C E S

Niet zomaar een sapkuur.

Een sapkuur volgen is een geweldige manier om opnieuw te beginnen, waardoor je je lifestyle reset. Superfoodguru biedt sapkuren die biologisch gecertificeerd, koudgeperst, ongepasteuriseerd zijn. Verpakt in een composteerbaar flesje.

Onze sapkuur programma's zijn voor iedereen toegankelijk: kies je niveau en dan het aantal dagen. Onze heerlijke groente-en fruitsappen zijn SKAL gecertificeerd en van biologische oorsprong.

Kies uit 3 niveaus. Volg je sapkuur programma gedurende 1 tot en met 7 dagen, naar keuze.

Voordelen.

- ✓ Je drinkt 6 koudgeperste sappen per dag
- ✓ Gemaakt van 100% biologische ingrediënten
- ✓ Gemakkelijke manier om je groente-en fruitinname te verhogen
- ✓ Vul je sapkuur aan met gembershots voor een extra boost aan je dag.
- ✓ De sappen zijn vooral lekker!



Sapkuur 1 **The Beginner's Start**

Dit is ons gemakkelijkste sapkuur programma. Met meer sappen op basis van fruit en zoetere smaken, is dit programma perfect als je nieuw bent in de wereld van sapkuren.

- 1x Betty Blues
- 1 x Ginger Girl
- 1 x Pineapple Paradiso
- 1 x Strawberry Fields Forever
- 1 x Orange Is The New Black
- 1 x Wild At Heart

Sapkuur 2 **The Popular Mix**

Ons meest populaire sapkuur programma. Deze sappen bevatten een mix van zoete smaken en ook meer groene sappen, zodat het een interessante combinatie wordt.

- 1x Slim Fit Fusion
- 1x Burning Man
- 1x Veggie Cappuccino
- 1x Ginger Girl
- 1x Orange Is The New Black
- 1x Strawberry Fields Forever
- Forever

Sapkuur 3 **The Advanced Green**

Onze groene sapkuur voor de meest ervaren sapdrinkers. Dit programma is een groente sapkuur zonder fruit of met weinig fruit. *Niet geschikt voor beginners.

- 1x Slim Fit Fusion
- 1x Veggie Cappuccino
- 1x Wild At Heart
- 1x Die Hard Green
- 1x Burning Man
- 1x Magic Moringa

Voorbereiden op je sapkuur.

Dit zou minstens 3 dagen moeten duren voordat de eigenlijke sapkuur begint (wellicht meer, afhankelijk van hoe fastfood het heeft overgenomen).

- Schrap alle bewerkte voedingsmiddelen uit je dieet.
 - Drink dagelijks 2 liter water
 - Zorg ervoor dat je je voorbereidt door een week lang sappen te drinken
 - Eet bij voorkeur een plantaardig dieet met veel verse groenten en fruit
 - Vermijd alcohol en koolzuurhoudende dranken.
 - Sport of wandel dagelijks
 - Ga vroeg naar bed om jezelf fysiek en mentaal voor te bereiden.
-

De Sapkuur.

Hier zijn een paar tips die je zullen helpen om je sapkuur gemakkelijker te maken:

- Drink iedere dag een glas water op kamertemperatuur met vers citroensap
- Je drinkt 6 flessen sap per dag.
- Drink de sappen op volgorde of pas ze naar je eigen voorkeuren aan; we raden aan om ze 2 uur na elkaar te drinken en de hele dag door 2 liter water te drinken, inclusief kruiden thee.
- We adviseren om je laatste sapje minstens 2 tot 3 uur voor het slapen gaan te drinken, omdat het je wakker kan houden en de slaapkwaliteit kan verminderen.

Haal het meeste uit je sapkuur.

- Drink elke dag 2 liter water, naast het drinken van je sappen
- Onbeperkt kruiden thee is toegestaan
- Vermijd alcohol en koolzuurhoudende dranken.
- Vermijd cafeïne en sigaretten.
- Beweeg matig tijdens je sapkuur - Maak lange wandelingen, doe yoga, hardlopen, fietsen of krachttraining, maar doe het rustig aan voor jezelf.
- Trakteer jezelf op een massage tijdens je sapkuur.
- Scrub met zachte scrubs die de huid niet verder uitdrogen - dit is een van de grootste organen die je hebt, dus geef hier wat extra aandacht aan.
- Overweeg colonhydrotherapie na je sapkuur - Volledig optioneel.

Je kunt dit zo makkelijk of moeilijk maken als je wilt; we raden aan om dicht bij onze richtlijnen te blijven.

De Ervaring.

We weten dat niet iedereen zomaar een paar dagen zonder vast voedsel kan, maar we raden sterk aan om hier zoveel mogelijk moeite voor te doen voor een goede sapkuur ervaring.

We willen graag weten hoe je sapkuur is verlopen en welke sappen jouw favoriet waren. Tag je ons op Instagram? @thesuperfoodguru