



GHID DE JUICING

BENEFICIILE PROGRAMULUI DE JUICING

La ce să te aștepti de la un program de juicing / 2

CORPUL MEU ÎN TIMPUL UNEI CURE

cum arată o zi de juicing / 6

TIPS & TRICKS

cum să te pregătești și cum să parcurgi programul de juicing cu cele mai bune rezultate / 8

EROII PROGRAMULUI DE JUICING

ingredientele noastre RAW / 12

DE LA INTENȚIE LA PRIMUL PAS.

la o rutină zilnică. la un stil de viață/ 15

BUN PENTRU TINE. BUN PENTRU ORAȘ ȘI PLANETĂ/ 18

DĂ MAI DEPARTE CEEA CE E BUN / 21



BINE AI VENIT ÎN GRUPUL SUPEREROILOR

Orice proiect sau vis mare începe cu o intenție bună, dedicare și pași mici.

Mintea și corpul nostru sunt expuse la poluare, stres, poate o agendă încărcată. Nu e niciun secret că hrana are un rol imens în modul în care avem grijă de noi înșine și nu e doar despre ceea ce mâncăm, ci și despre ceea ce nu mâncăm. Juicing-ul îmbină ambele perspective. E un mic gest de atenție pentru tine, care poate avea multe beneficii.

Știm.. e nevoie de asumare atunci când te decizi să începi un program de juicing. Probabil ai o mulțime de întrebări: o să vad rezultate în 2 sau 3 zile după program? Voi avea suficientă energie pe tot parcursul zilei? E momentul potrivit? Înainte de a merge mai departe, răspunsul la toate cele 3 întrebări este: DA!

Îți dăm un singur tip acum: găsește-ți un partener cu care să împărtășești intenția și planul, ține-l aproape pe tot parcursul experienței și nu ezita să-i ceri ajutorul. Găsești mai multe detalii la secțiunea TIPS & TRICKS.

Nu uita - călătoria este la fel de importantă ca și destinația! Programele de juicing Urban Monkey sunt special create astfel încât experiența de juicing să fie simplă, yummy, energizantă, fără să-ți îngreuneze ziua și să-ți dea o stare WOW!

AS LOVABLE AS IT GETS

RESET. RESTART.

E nevoie de curaj să te desprinzi de lucruri,
pentru a face loc altora noi și minunate!

BENEFICIILE PROGRAMELOR DE JUICING



JUICING PENTRU CURĂȚAREA ORGANISMULUI

Un program de juicing este cea mai ușoară, simplă și naturală cale de a-i reda corpului tău maximul de energie, în timp ce te bucuri din plin de gustul fresh și RAW al naturii. Uită de planificarea meselor sau diete, doar alege-ți combinația de sucuri & smoothie-uri RAW și ești gata să începi.

Eliberat de toxine, metabolismului tău îi va fi mai ușor să se curețe și să se revitalizeze singur. Cum ingredientele RAW sunt ușor de digerat, corpul tău se simte comod și eliberat. Selecțiile noastre sunt în special yummy (yeeey), ușoare, energizante și pline de vitamine, enzime și antioxidanți, care ajută la activarea mecanismelor interioare de regenerare și reîncărcare, să fii în formă tot timpul.

FOCUS PE JUICING. ELIBEREAZĂ-ȚI GÂNDURILE

Da, procesul de juicing începe prin curățarea sistemului digestiv și repornirea metabolismului, dar îți dă refresh și la gânduri, ca să te poți concentra pe ceea ce contează.

Eliberează-ți mintea de ce nu e necesar, la fel cum face și programul de juicing cu corpul tău pentru câteva zile. Ia ce e mai bun din acest program de juicing - să te reîncarci cu energie și să te simți în formă pe toate planurile, sunt etape care fac parte din procesul de mindfulness. Gândurile noastre devin acțiunile noastre. Ce-ai zice să te simți shiny & bright?

AS MINDFUL AS IT GETS

JUICING PENTRU SLĂBIRE ȘI TONIFIERE

Deși nu este principalul obiectiv al programului de juicing, se poate observa și un impact asupra greutateii.

Într-adevăr, atunci când îți cureți și reîncarci organismul, acesta va pierde rezervele stocate de care nu are cu adevărat nevoie. Și asta arată bine și se simte bine.

Să te simți mai light te motivează să te apuci de sport, oricare ar fi stilul tău preferat de mișcare. Cu adevărat awesome e faptul că schimbarea pe care o faci acum poate crea un obicei sănătos pe termen lung. Și asta nu înseamnă doar a manca mai sănătos, ci și a fi încărcat cu energie, a ieși din zona de confort, încât să te menții în formă și să-ți tonifici corpul.

JUICING PENTRU REÎNCĂRCARE. STARE DE SPIRIT MAI BUNĂ.

Nu e o surpriză faptul că varza, spanacul, sfecla, lămâia, merele și ghimbirul sunt bune pentru corpul tău. La fel și faptul că, optând pentru un program de juicing, îți vei reseta metabolismul și vei ajunge la forma mult visată. Ce poate nu știai, e că acest boost de nutrienți activi (pe care îi găsești în programele de juicing super yummy & RAW) te vor reîncărca cu energie și îți vor îmbunătăți starea de spirit.

JUICING PENTRU OBICEIURI ALIMENTARE MAI SĂNĂTOASE.

Consumând doar fructe și legume RAW timp de câteva zile, îți vei reseta papilele gustative – vei fi uimit de cât de mult o să începi să iubești legumele și fructele după aceste zile.



UNII O NUMESC CURĂ, ALȚII
DETOX SAU RESTART, ALȚII
SPUN CĂ E "UN START FRESH".
NOI CREDEM CĂ E UN PAS ÎN
DIRECȚIA BUNĂ: SCAPĂ DE
VECHI ȘI ÎNLOCUIEȘTE-L CU
CEVA FRESH & INCREDIBIL DE
HRĂNITOR.

RESET.RESTART.





trăiește
momentul

vizualizează
versiunea ta RAW

bucură-te!



CORPUL MEU ÎN TIMPUL UNEI CURE



Fructele și legumele RAW din programele noastre de juicing asigură o selecție diversă și naturală de nutrienți activi, de care corpul și mintea ta se vor bucura timp de 2 sau 3 zile. Astfel încât tu să nu-ți faci griji și să nu fie nevoie să îți planifici fiecare masă – corpul & mintea ta sunt "servite" cu ce e mai bun din natură: vitamine, enzime, fibre, antioxidanți, minerale și alți nutrienți activi, ca tu să ai timp de alte lucruri importante sau pur și simplu să te bucuri de fiecare moment.

Pe perioada acestor zile de juicing (indiferent dacă optezi pentru 2, 3 sau mai multe zile) nu te bucuri decât de aceste beneficii, ci scapi și de stres, orice chimicale, zaharuri care nu sunt necesare, grăsimi și sare.

Și, cum toate aceste superputeri vin într-o formă lichidă, corpul tău salvează energie pentru digestie, ca tu să nu-ți faci griji cu privire la energia pe care o să o ai pe parcursul zilei – din contră: o să simți asta din plin, așa că fii gata să asculți și să te miști.

AS SIMPLE AS IT GETS



PROGRAMUL DE JUICING CUM ARATĂ O ZI

Fiecare dintre noi avem gusturi și nevoi diferite. Cel mai important e să-ți ascuți propriul corp, să integrezi programul în rutina ta zilnică și să îți creezi singur cea mai bună experiență de juicing.

Mai jos poți vedea cum arată o zi de program de juicing, cu o băutură RAW la fiecare 1-2 ore. Noi recomandăm să începi ziua cu un ceai fierbinte și să o închei la fel, alături de ultima băutură Urban Monkey RAW, cu cel puțin 4 ore înainte de culcare. Și, pentru că niciodată nu e suficient pentru a repeta asta: nu uita să bei multă APĂ pe parcursul zilei.



7 SUCURI ÎNTR-O ZI...

Apă caldă & un strop de lămâie sau un ceai fierbinte dimineața

- > Începe GREEN / RAW Juice Iron wowMan
- > RAW Juice reBEET
- > Raw Smoothie Avo Nation
- > Raw Juice Mango Ninja
- > Raw Juice Iron wowMan
- > Raw Smoothie Dragon Splash
- > Raw Smoothie Avo Nation

Ceaiul de seară (poți încerca un ceai detox sau un ceai de plante)

CREEAZĂ-ȚI PROPRIA RUTINĂ

Programul de mai sus e doar una dintre posibilități, nu singura.

Pe durata zilei, nu uita: hidratează-te, hidratează-te, hidratează-te. Pe parcursul unei zile de juicing, corpul tău poate reacționa în moduri diferite. Uneori ai nevoie de mai multă liniște – întinde-te și relaxează-te, profită de șansa de a citi sau de a privi cerul albastru. Alteori, energia te lovește dimineată, nu o rata, zilele pot fi lungi, iar un mod grozav de a-ți începe dimineața e prin mișcare.

Să te simți un pic obosit sau înfometat e ceva normal pe parcursul acestor 2-3 zile de juicing. Încearcă activități fizice ușoare, precum o plimbare sau yoga. Ieși pe afară, ia niște aer curat și eliberează-te de stres.

TIPS & TRICKS TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU CURĂ

ÎNAINTE

Ai de făcut o alegere înainte de a începe zilele de juicing: Fie sari direct în apa rece, fie o încerci cu degetul și faci pași mici. Ambele variante funcționează, deși cea de-a doua e un pic mai ușoară. Ar fi o idee bună să îți pregătești corpul cu 2-3 zile înainte, introducând în alimentație mai multe fructe și legume proaspete, salate, semințe și nuci. Și, cel mai important - încearcă să eviți alimentele procesate, renunță la alcool, zahar adăugat și cafea.



ÎN TIMPUL CUREI

EXISTĂ UN PLAN SPECIAL PE CARE SĂ-L URMEZ?

În fiecare cutie vei găsi recomandarea noastră pentru o zi de juicing. Ia-o ca exemplu și creează-ți propria rutină.

SUCURI ȘI SMOOTHIE-URI RAW. CE ALTCEVA?

APA e suuuuper importantă. Nu doar în perioada de juicing! Ea îți mentine mintea și corpul în formă, și nu am vrea să stricăm asta.

CE SE ÎNTAMPLĂ DACĂ MI SE FACE FOARTE FOAME ȘI CORPUL MEU CERE MÂNCARE CONSISTENTĂ?

No problemo. E absolut normal să ai poftă de ceva sărat sau de ronțăit. Încearcă să te lupți pe cât posibil cu acest monstru înfometat din tine, dar există și mici trucuri cu care poți trișa - un pic de castravete, o frunză verde de salată, câteva sticks-uri de țelină sau câteva nuci fără sare. all good, nu-ți face griji! Juicing-ul, până la urmă, trebuie să fie o distracție, nu o tortură. Dacă vrei totuși să ronțăi ceva, mestecă-le bine pentru a putea fi digerate cât mai ușor. Alternativ, poți mânca o bucățică de măr verde sau curmale organice. Dar, din nou: ascultă-ți corpul și sub nicio formă nu te pune în situații care nu te fac să te simți bine.

CAFEA?

Si noi.. Aproape că simțim aroma boabelor de cafea proaspăt prăjite dimineața când ne trezim. Totuși, îți recomandăm să o lași deoparte pe perioada zilelor de juicing. Nu-ți face griji, vei supraviețui, și, cu siguranță, e bine să iei o pauză din când în când. Dacă ți se pare prea dificil, ca alternativă, poți încerca un ceai de plante, o limonadă cu ghimbir sau un Shot RAW Urban Monkey. Dar fără zahăr, please.

OARE NU DEVINE PLECTISITOR DUPĂ A DOUA ZI?

Conform celor peste 100 de maimuțemembri ai tribului nostru: no way! Nu îți face griji și bucură-te de experiență. Am avut grija ca programele noastre să fie variate, atât în ceea ce privește nutriția, cât și gustul. Desigur, poți să-ți faci programul așa cum îți place ție și poți să vii cu ceva extra, cum ar fi: să încerci shot-urile RAW Urban Monkey.

CÂTE CALORII VOI CONSUMA?

Programele noastre conțin între 800 - 1.100 calorii/zi.

VOI AVEA SUFICIENTĂ ENERGIE SĂ FIU EFICIENT/Ă PE PARCURSUL PROGRAMULUI DE JUICING?

DA! Cu siguranță, da! Multe persoane integrează programul de juicing în rutina lor zilnică. Te scapă de stresul din zilele încărcate. Alții preferă să urmeze programul în weekend. Ambele variante funcționează, după cum am experimentat și noi. În cele mai multe cazuri, programul nu aduce o schimbare majoră în rutina ta zilnică, deci nu ar trebui să îți faci griji.

la cu tine niște migdale și o banană, în cazul în care ai nevoie de un extra boost de energie în anumite momente mai încărcate din timpul zilei.

DAR DACĂ VREAU SĂ RENUNȚ?

Te încurajăm să parcurgi întreg programul pentru că, de obicei, nu e atât de greu pe cât pare. Chiar dacă te decizi totuși să renunți, ce poate fi rău? Ai consumat prea multe vitamine, nutrienți, fructe și legume delicioase, și mai puține lucruri rele? Cu siguranță corpul tău nu se va supăra. :)

DUPA CURĂ

AI REUSIT!

Yaay! Suntem mândri de tine! Acum poți să-ți folosești noua energie și înțelepciunea pentru a continua în direcția bună, chiar dacă asta înseamnă să renunți la unul sau două obiceiuri nesănătoase. Nu e nevoie să sacrifici prea mult!

Sau te poți întoarce pur și simplu la obiceiurile tale de dinainte, i-ai făcut



corpului tău mult bine. În oricare dintre cazuri, corpul tău va aprecia o întoarcere blândă, prin alimente ușor de digerat precum: salate raw, verdețuri și fructe, dar și evitarea mâncării procesate pe cât posibil. Legume înăbușite și o salată verde ar putea fi o bună idee de „masă de revenire”.

TIPS & TRICKS PENTRU ACELE MOMENTE CÂND TREBUIE SĂ CONTINUI

-Roagă-ți partenerul/a / prietenul/a să-ți spună: "Poți să o faci!"

-Amintește-ți de ce faci asta și vizualizează faptul că se întâmplă chiar acum

-Începe sau reîncepe o activitate pe care o iubești

-Fă curățenie în dulap/dormitor/birou - astfel, vei da o semnificație mai mare momentului

*-Prepară-ți un ceai de plante sau o limonadă fierbinte cu ghimbir-
uneori sentimentul de căldură este tot ce ai nevoie ca să revii în formă*

-Meditază, ieși la o plimbare sau dormi câteva ore / mergi la culcare mai devreme. E un moment potrivit să recuperezi niște ore de somn.

-Angajamentul social funcționează - spune-le cat mai multor oameni despre experiența ta. Și despre faptul că ÎNCĂ faci asta.

Notează-ți câteva gânduri pentru data viitoare și împărtășește-le cu prietenii.



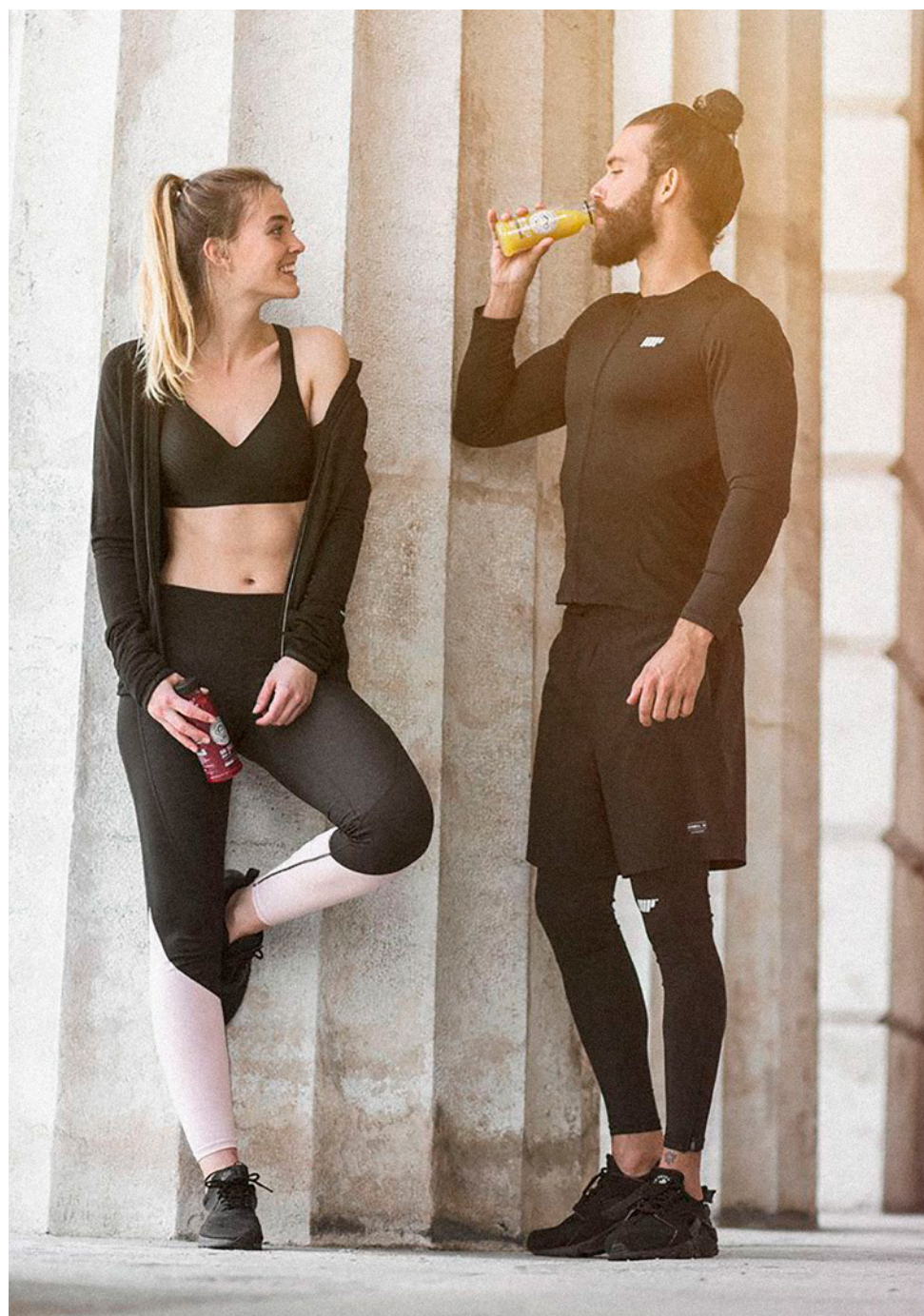
—

—

—

Ne-ar plăcea să le auzim și noi. Dă-ne tag pe Instagram: @urbanmonkeyjuice





HAI SĂ-ȚI PREZENTĂM SUPEREROII NOȘTRI!

Pe perioada programului de juicing, nu ești singur/ă - îți vor fi alături toți acești supereroi sănătoși, care sunt de partea ta - Verde, Roșu, Albastru. E superputerea lor să coloreze băuturile și să te facă să te simți BINE. Și nu doar arată bine, sunt și benefice pentru corpul tău și au și gust de vară - yummy!

AS SUPERGOOD AS IT GETS.



SPANAC

Popeye știa deja: Spanacul e secretul! Această super-legumă verde e plină de folat (vitamina B9) și beta caroten, plus o doză consistentă de potasiu, calciu, magneziu și fier!



LĂMÂI ȘI PORTOCALIE

Protectorii căldurii

Vitamina C și antioxidanții îi protejează corpul și îi activează sistemul imunitar din interior.



SFECLA ROȘIE

Ca o cască interioară

Un adevărat robinet de apă! Sfecla roșie conține 90% apă și foarte puține calorii. Fiind o sursă de hidratare, am

adăugat acest ingredient și în smoothie-urile noastre. Rădăcinoasele sunt bogate în minerale precum calciu, fosfor, potasiu, magneziu, fier, complex de vitamina B, vitamina C și folat.



KALE

Acel uber-super-hero

Bogat în potasiu, calciu, magneziu, vitamina B, vitamina C, îmbunătățește funcționarea metabolismului, a sistemului nervos, protejează celulele de stresul oxidativ, susține sănătatea oaselor, părului, pielii și menține nivelul energiei la cote maxime - spune-ne ce nu poate să facă.



ANANAS

Un erou veșnic tânăr

Nu doar super yummy, dar și o importantă sursă de vitamina C, stimulează producția de collagen, antioxidanți și protejează celulele corpului, fiind, în același timp, și o sursă de magneziu.



AVOCADO

Protectorul cremos

Avocado-ul cremos reprezintă sursa supremă de potasiu, cupru, B6 și acizi grași mononesaturați, iar conținutul de vitamina E face minuni pentru piele.

GHIMBIR

Talentat la toate

Corpul tău are nevoie de ajutor? Aici intră în scenă ghimbirul! E un remediu natural folosit pentru numeroase probleme de sănătate - de la răceală la dureri de cap. E bogat în vitamina C, magneziu, fier, calciu și conține uleiuri esențiale. De aceea, îl vei găsi în multe dintre sucurile noastre.



SPIRULINA

Too blue to be true?

În limonada noastră albastră vei găsi spirulina. Aceasta îi dă o culoare neobișnuită băuturii, dar este 100% natura pură. Nutriționiștii îi laudă bogăția: calciu, fier, magneziu, cupru, iod, fosfor, potasiu, zinc și seleniu, complexul de vitamine B și multe proteine.





RESET. RESTART. REPEAT.



DE LA INTENȚIE LA PRIMUL PAS. LA O RUTINĂ ZILNICĂ. LA UN STIL DE VIAȚĂ.

MENTINE IMPACTUL BENEFIC PE O PERIOADĂ CÂT MAI LUNGĂ.

Corpul tău vrea să fie tratat bine în fiecare zi!

Și nu, nu primești puncte extra dacă urmezi un program de juicing ca să compensezi niște junk food sau faptul că nu faci sport.

Programul e un EXTRA pentru corpul tău, încât să se poată recupera & funcționa mai bine ca înainte, plus să fie și mai happy. Daar, e și o modalitate de a începe noi obiceiuri sănătoase. O să vezi că nu e așa de greu și o să vrei mereu să te simți atât de bine cum te-ai simțit pe perioada de juicing și după.

Hai să povestim un pic despre perioada de după juicing.

CUM?

Poate că o să te simți atât de bine încât nu o să mai vrei să te întorci la "normal", orice ar însemna asta. Poate că știi exact ce ai nevoie să faci să te simți bine pe termen lung. Dar poate ești un pic confuz/ă și ai nevoie de suport, un semn în direcția bună. We've got you covered.

No worries, nu o să venim cu o listă interminabilă de NU-uri...de fapt, vom începe cu câteva DA-uri, pentru că a trăi sănătos nu înseamnă neapărat să renunți la ceva. E de fapt despre a găsi alternative mai bune.

DA-DA-DA

ÎNTOTDEAUNA IA APA CU TINE

Pe parcursul zilei, corpul nostru are nevoie minimum 2 litri de apă. Consumă pe toată durata zilei, încât corpul tău să poată scăpa de fluidele de care nu are cu adevărat nevoie.

Hidratarea înseamnă un mix bun de apă (necesară pentru susținerea proceselor) și sucuri sau ceaiuri benefice pentru corpul tău.

LEGUME

Sigur ai auzit asta în copilărie de 1000 de ori pe zi și poate abia trecusei peste predicile pro-legume de la bunica. Dar și noi zicem la fel. Pentru că bunica ta și bunica noastră chiar aveau dreptate. Legumele sunt pline de vitamine și sunt suuper valoroase din punct de vedere nutrițional.

FRUCTE

Fructele nu doar că sunt foarte sănătoase (dar asta știi deja), dar sunt și o bună alternativă la snack-uri. Ce ai zice să-ți schimbi obiceiurile un pic? Încearcă niște mango în loc de ceva dulce (e mai ușor decât pare).

NUCI ȘI SEMINȚE

Din nou: a win-win situation. Ușor de luat cu tine, super sănătoase (mai ales pentru creier), niște supereroi gata să te apere în fața snack-urilor nesănătoase (o să-ți țină de foame mult și bine).

CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI

Înainte și după program, cu siguranță corpul tău va fi bucuros să guste niște carbohidrați. Da, auzim des despre ei că sunt "the bad guys". Daar, carbohidrații complecși sunt foarte sănătoși. Uite aici niște exemple bune: cartof dulce, orez negru sau sălbatic, hrișcă, amarant, quinoa, bugur.

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Gata cu judecatul grăsimilor. Avem și aici supereroi: uleiul de măsline presat la rece, avocado-ul și nucile - sunt esențiale pentru o nutriție bună.

PLANTE ȘI CONDIMENTE

Cum ar fi să devii un mini-grădinar? să începi primăvara cu ierburi fresh (ușor de păstrat, fie că ai sau nu o grădină). Mâncarea pe care o prepari acasă va avea un gust și mai bun dacă adaugi plante și condimente din grădina ta. Sunt și o extra motivație să gătești acasă - doar nu vrei să le arunci.

Când vine vorba de lucruri bune, spunem DA-DA-DA, atâta timp cât te fac să te simți bine.

NU-NU-NU

CARBOHIDRAȚI SIMPLI

Da, față de cei complecși, sunt mai ușor de digerat, ceea ce înseamnă că energia pe care ți-o dau durează mult mai puțin timp. Sigur ai auzit de ei: pâine albă, pizza...

ZAHĂR ADĂUGAT

Okay, probabil știi asta deja, dacă ai ajuns până aici. Face parte tot din categoria carbohidraților simpli, doar că e un agent secret care știe foarte bine să se ascundă în spatele produselor.. Deci, când ai poftă de ceva dulce (da, știm.. ne repetăm): încearcă un fruct!

GRĂSIMI NESĂNĂTOASE

Grăsimi sănătoase - DA-DA-DA, grăsimi nesănătoase - NU-NU-NU.

Dar ce zicem noi aici, probabil că știi deja toate aceste NU-uri, pentru că ne fac mereu să ne simțim vinovați atunci când vrem să le încercăm. Și, unde mai e distracția? Mâncatul trebuie să fie fun - să nu te simți vinovat și să fie delicios.

CÂT DE DES AR TREBUI SĂ ȚIN O CURĂ SAU UN PROGRAM DE JUICING?

Un suc RAW pe zi nu poate face decât bine. Un program de juicing - asta ține de tine, cu toții suntem diferiți. Poate ai încercat o dată sau poate te vei îndrăgosti de feelingul de după și corpul tău o să vrea mai mult. În orice caz, cel mai bun sfat e să-ți ascuți corpul. Din experiența noastră și a membrilor, considerăm că bine să urmezi un program de juicing o dată la 2-3 luni. Dar nu e greșit să încerci lucruri diferite, programe diferite sau intervale diferite. TU crezi cea mai bună experiență de juicing.

ANY OTHER QUESTIONS OR CONCERNS?

Pentru orice alte întrebări, scrie-ne pe optimistic@urbanmonkey.ro

SHORTCUT-URILE PENTRU UN CORP FERICIT

- 1 Nu mânca nimic din ce nu poți găsi în grădina bunicii.*
- 2 Dacă nu e proaspăt gătit și are mai mult de 7 ingrediente, gândește-te de două ori.*
- 3 Dacă nu poți să-l pronunți, probabil nici nu ar trebui să-l mănânci.*
- 4 Fă din gătit & mâncat un obicei sănătos (și o plăcere) - încearcă cu prietenii și familia.*
- 5 Mănâncă mai multe legume, fructe și plante. Dacă din dieta ta face parte și carnea, atunci: eat food that eats good food!*

GOOD for YOU...

**ÎNTOTDEAUNA RAW.
NICIODATĂ ÎNCĂLZIT.
NIMIC ADĂUGAT.**

**Doar ce este pur de la
mama natură**

În afară de a avea superputeri, ingredientele noastre vin din surse sustenabile și sunt selectate cu grijă, atât pentru a-ți încânta papilele gustative, cât și pentru a respecta standardele noastre de calitate ridicate. Presa hidraulică scoate tot ce e mai bun din fructe și legume. Și ca să se păstreze RAW, fără să-și piardă gustul, enzimele și antioxidanții, folosim procesarea la presiune înaltă (HPP). Presiunea folosită e asemănătoare unei scufundări la 60 kilometri adâncime – datorită presiunii înalte, lucrurile bune rămân în sticlă, iar cele rele dispar.

AS RAW AS IT GETS.



... GOOD for YOUR CITY & the PLANET

PENTRU ORAȘE MAI BUNE

Cu fiecare sticlă din boxul tău, 5 cenți se duc către proiecte care fac orașele mai bune. Chiar acum ai contribuit cu aproximativ 1 euro. Poți vedea mai multe pe contul nostru de IG: @urbanmonkey.juice și chiar să share-uești story-uri despre proiecte. Astfel, contribuim împreună nu doar la binele nostru, ci și al comunității noastre.

AS GOOD AS IT GETS.



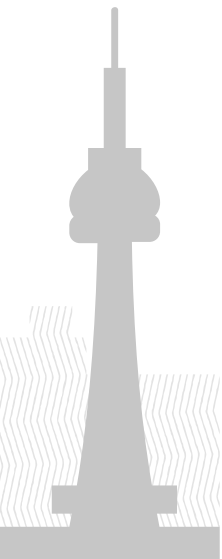
SUSTENABIL PÂNĂ LA CAPĂT

Știi că alături de Urban Monkey poți lua parte la Revoluția Reciclării? Noile noastre sticle sunt deja reciclate, așa-numitele sticle re-PET. Sunt alcătuite din 25% material vegetal, din surse regenerabile și 75% din PET reciclat (re-PET). Și tu poți susține acest circuit: reciclează sticlele!

Cutia în care primești programul e o cutie termică, realizată din carton ondulat, izolator și sustenabil.

Cutia e reciclabilă și reutilizabilă. De ce să o arunci? Fii creativ/ă și refolosește-o într-un mod ingenios.

AS WASTE-LESS AS IT GETS.



TU EȘTI SUPER EROUL
CĂLĂTORIEI TALE.
FII MÂNDRU/Ă DE ASTA!



De la primul suc până la ultimul și pentru fiecare zi a aventurii tale:

Fii optimist, hidratează-te, fii RAW. Așteptăm cu nerăbdare Sneak-Peaks & Behind-the-scenes Moments ale experienței tale de juicing.

Dă-ne tag la: @urbanmonkey.juice pe contul tău de IG, ca să nu ratăm nimic. #optimisticbynature #wowitsraw #juicing



SHARING IS CARING:
*Împărțășind experiența ta
cu prietenii, îi poate inspira
și pe ei să înceapă o astfel
de aventură. Iar tu poți să le
oferi suport și recomandări.*

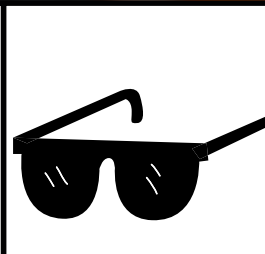
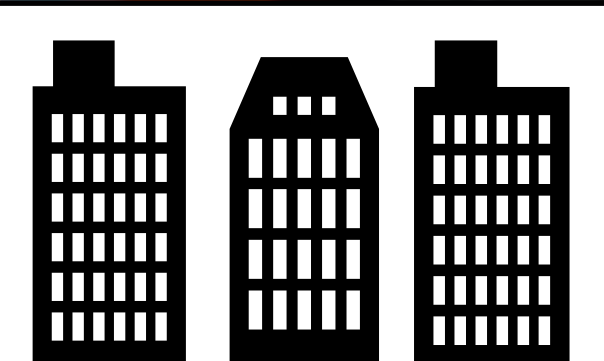
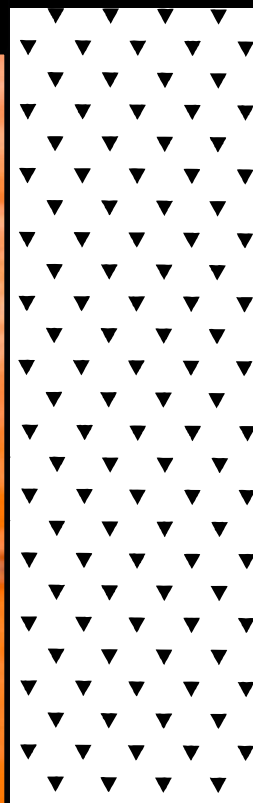
Dacă te-ai bucurat de această experiență, fă-ți deja o promisiune pentru o altă aventură și profită din plin de energia pozitivă. La fel și cu alte schimbări pe care până acum nu ai avut curajul sau energia necesară să le faci: acum știi cât de puternic/ă ești și când e momentul potrivit!

Și atunci când e momentul, ține-i aproape pe cei dragi: partenerul/a, prietenii, familia sau colegii. Succesul e un sentiment minunat, împărtășește-l cu ei! Plus că e mai ușor și mai fun. Pentru asta, verifică și programele noastre de fidelizare și recomandări.

DĂ MAI DEPARTE!

Urban Monkey nu acționează în calitate de medic nutriționist, nu practică medicina și nu este licențiat să ofere recomandări medicale. Sprijinim solicitarea de îndrumare medicală profesionistă înaintea începerii oricărui nou regim/ program de juicing. Angajații si/ sau staff-ul Urban Monkey nu pot diagnostica sau oferi ajutor medical. Orice informație de pe site-ul urbanmonkey.ro nu poate fi interpretată ca substituent pentru recomandările medicale, consultative, evaluare medicală sau tratament.

LET'S
RAW!



www.urbanmonkey.ro