

# Detox Mix

## WELCOME ¿Listo para lograr tus objetivos?

Nuestro programa de desintoxicación a base de jugos cold pressed llenos de nutrientes y antioxidantes naturales se basan en encontrar tu propio equilibrio y darte un refresh, sacudir tus hábitos de alimentación, darle un descanso a tu sistema y un empujón a tus defensas; como resultado podrás sentirte con más energía, más ligero, con mayor claridad mental y perderás algunos kilos en el proceso.

Esta guía te llevará paso por paso en tu proceso de desintoxicación, también te proporcionaremos tips e información acerca de los procesos biológicos implicados en la eliminación de toxinas y pérdida de peso, para que puedas entender que pasa por tu cuerpo y te entusiasme saber todo lo bueno que obtendrás al finalizar tu programa.

.....  
 IMPORTANTE: Si padeces de alguna enfermedad, tomas medicamentos, sufres de hipoglucemia o de diabetes, estás embarazada, lactando o eres menor de edad este tipo de programas está contraindicado para ti.

## ¿QUÉ ES UN DETOX?

Día con día estamos expuestos a elementos tóxicos tales como contaminación, medicamentos, químicos, aditivos, conservadores, cigarro, alcohol, hormonas sintéticas de los alimentos, metales pesados etc. Nuestro cuerpo tiene la capacidad de eliminar desechos; sin embargo, estamos sometidos a tantas toxinas que comúnmente es muy complicado para nuestro organismo desecharlas por completo, es por eso que nos sentimos fatigados y con el tiempo esto puede ocasionar problemas de salud.

Un Detox es la manera de ayudar a nuestro cuerpo a eliminar dichas toxinas, mientras te nutres con elementos de origen natural, por medio de jugos frescos, sin conservadores, sin azúcares añadidos y obtenidos mediante el proceso cold pressed.

Es importante recordar que un Detox es un impulso para incorporar hábitos saludables a tu vida y darle a tu cuerpo un periodo de refresh y descanso. La única forma de bajar de peso de manera segura, saludable y a largo plazo es creando un déficit de calorías, es decir, quemar más calorías de las que ingieres. Para esto te enviaremos una guía de alimentación Post Detox que te invitamos a seguir para que tu inversión valga la pena.

## ¿POR QUÉ HACER UN DETOX?

Nuestro cuerpo está diseñado para eliminar desechos y toxinas de manera natural; el hígado es el principal órgano encargado de desintoxicarnos junto con el aparato gastrointestinal, los riñones y la piel. Debido a la sobre exposición de nuestro cuerpo a las toxinas, muchas de ellas no son eliminadas, almacenándose en los tejidos adiposos o impidiendo el funcionamiento armónico de nuestro sistema.

Nuestros programas Detox permiten ayudar a tus órganos esenciales de limpieza a eliminar esas toxinas de manera rápida y efectiva; ¿Por qué por medio de jugos cold pressed? Porque el proceso digestivo requiere de grandes cantidades de energía y tiempo para acceder a los nutrientes de alimentos sólidos; bebiendo jugos frescos y vivos, necesitamos poco o incluso ningún esfuerzo, y los nutrientes se absorben en cuestión de minutos, alimentando a tu cuerpo con los nutrientes que necesita.

- BENEFICIOS**
- 🍷 Apoyo en la pérdida de peso
  - ⚡ Aumentar los niveles de energía
  - 🛖 Proporcionar un descanso al sistema
  - 🛡️ Fortalecer las defensas
  - 📦 Promover una alimentación saludable
  - 📏 Desinflamar
  - 😊 Regular el apetito
  - 🌟 Mejorar el aspecto de la piel
  - 🛌 Dormir con mayor facilidad
  - 🧠 Mayor claridad mental

**¡INICIAMOS!** (En los planes de 3 a 5 días es posible sentir la mayoría de los beneficios)

Relájate y disfruta, este momento es para ti, recuerda que desintoxicar abarca lo que comemos, pensamos y sentimos. Sabemos que buscas dar una limpieza profunda a tu cuerpo, para eso te pedimos darte un tiempo extra para cuidarte, descansar, e intentar bajar al ritmo de las demandas estresantes del día a día. Más adelante te explicaremos que puedes hacer durante y después de tu Detox para maximizar los beneficios.

¿Cómo funciona? Durante el programa sustituirás tus alimentos por una selección de jugos de frutas y verduras crudas, semillas y superfoods. Cada jugo o leche vegetal tiene un horario y una funcionalidad específica para cada momento del día, bébelos en el orden indicado cada 2.5 horas (hazlo a tu propio ritmo, no hay prisa). Si te levantas muy temprano y te duermes tarde, puedes prolongar el tiempo entre cada uno, sólo intenta lograr que tu último trago sea de 1 a 2 horas antes de dormir.



Are you ready?

## RECOMENDACIONES

- Recuerda que la vida de tus jugos es de 5 días y debes de mantenerlos en refrigeración. Bébelos con calma, no hay prisa.
- Relaja tu rutina de ejercicios, no te excedas ya que este plan es muy bajo en calorías, recuerda dejar este espacio para descansar, elige alguna actividad que no sea de alto impacto, como yoga, caminata por 30 minutos o una rutina de pesas muy ligera.
- Bebe un vaso de agua entre cada jugo, también puedes preparar una bebida alcalina con 2 lts de agua, 1 limón y una pizca de sal de mar. Tómala a lo largo del día.
- Sigue los horarios de los jugos, su contenido y mezcla serán diseñados para no descompensarte y obtener los nutrientes necesarios. Tip: No se trata de sufrir, en caso de sentir mucha hambre o ansiedad come verdura como zanahoria, pepino o jícama.
- Intenta meditar al iniciar o terminar tu día, no debes de ser experto, solo concéntrate en tu respiración y cierra los ojos, existen meditaciones guiadas que puedes descargar que pueden ser de gran ayuda.
- ¿Hace cuánto tiempo que no duermes tus 8 horas diarias? Aprovecha estos días para permitir que tu cuerpo se recupere al máximo, si sientes sueño aprovecha y toma una siesta o duérmete temprano.
- Revisa la "Lista de compra" de la guía Post Detox para asegurarte que cuentes con los ingredientes necesarios para preparar tus comidas al finalizar los días de jugos.
- Ayudemos al planeta, por cada 12 envases limpios que nos devuelvas para reciclar, te mandamos un juguete de regalo en tu siguiente pedido.

## POST DETOX

- Al día siguiente de terminar tu programa, come ligero: incluye muchas frutas, verduras y ensaladas; entre más gentilmente incorpores comida en tu dieta, mejor estarás. Intenta no comer proteína de origen animal.
- Siguen la guía de alimentación Post Detox, en ella encontrarás un plan de alimentación basada en plantas de 7 días que te ayudará a seguir en el proceso de limpieza interna y pérdida de peso.
- Una rutina de ayuno intermitente, te ayudará a seguir cumpliendo tus objetivos al crear un déficit calórico de manera continua y fácil sin renunciar a tu vida social. Consiste en alternar 2 días de jugos por semana durante 5 semanas. Podrás quemar grasa, reducir antojos y darle "mini breaks" a tu sistema digestivo. Si te interesa conocer más, pregunta por nuestro programa "Intermittent Fasting" y recibe tu sorpresa por haber concluido tu Detox.

Recuerda que estamos aquí para ayudarte, llama o envía WhatsApp al 33 2682 7852 o escribe a [info@juicyfolks.mx](mailto:info@juicyfolks.mx) para cualquier duda que tengas.



# CONSUME UNO POR DÍA



## Día 1



Pimienta Cayena  
Manzana Verde  
Jengibre  
Limon

Dile ¡hola! a tu nuevo hábito mañana, bebe tu shot de jengibre en ayunas o después de tu primer jugo y nutre tu sistema al máximo. Disfruta el sabor y los beneficios de sus poderosos ingredientes 100% naturales y orgánicos.



**mvp** 8:30am

**DEPORTE / PERFORMANCE**

Continuamos abasteciendo nuestro cuerpo de minerales como potasio, calcio, magnesio y manganeso, además de elementos llenos de vitaminas del complejo B, y de aminoácidos esenciales que estimulan nuestro sistema nervioso y muscular equilibrando la coordinación entre cerebro y músculos.

Manzana Verde  
Limón  
Kale  
Alga Espirulina  
Espinaca



**gimme the power** 11:00am

**ENERGÍA**

Ya casi es medio día, este rico jugo nos cargará las pilas para lo que viene en el día, por su alto contenido de vitamina C ayuda a la producción de carotina que transporta las grasas a nuestras células convirtiéndolas en energía. La maca ayudará a reducir la oxidación y a la conversión de glucosa en aun más energía.

Zanahoria  
Piña  
Limon  
Naranja  
Manzana Verde



**freer young** 1:30pm

**ANTIEJUECIMENTO**

¿Tienes hambre? Relájate, todo es mental, esta deliciosa mezcla de berries, nos ayuda a contener el antojo por lo dulce, además de ser antioxidante; su contenido de flavonoides y resveratrol convierten las sustancias tóxicas para poder ser eliminadas de nuestro cuerpo.

Pepino  
Lichuga  
Uva  
Naranja  
Manzana Verde



**baby butt** 4:00pm

**PIEL**

Este jugo es uno de nuestros favoritos, nos enriquece de antioxidantes, nos carga de energía, y nos ayuda a mantener una piel radiante: el conjunto de vitaminas A, E, C, B y minerales tales como silicio, zinc y cobre son excelentes para la renovación de células, colágeno y elastina.

Zanahoria  
Lichuga  
Naranja  
Piña



**pretty wöman** 6:30pm

**CABELLO Y UÑAS**

Ya es media tarde, ya casi terminamos el día, y nada mejor que este jugo con su sabor fresco, que interviene en la producción de queratina, gracias a su contenido de vitaminas del grupo B (biotina y riboflavina), nos provee de elementos para nutrir cabello y uñas, promoviendo su fortalecimiento y crecimiento.

Pepino  
Manzana Verde  
Piña  
Ajo  
Espinaca



**newtön** 9:00pm

**CEREBRO**

Esta leche vegetal es fabulosa para irnos a descansar, liberarnos del estrés por su contenido de vitamina B5, así como la producción de serotonina que nos proporciona bienestar, y el magnesio que sirve como sedante natural, simula un toque especial de cúrcuma que por sus propiedades medicinales hará que cierras mejor tu día.

Agua Alcalina  
Miel de la India  
Limon  
Cúrcuma

## Día 2



Pasto de Trijo  
Manzana Verde  
Jengibre  
Limon

Dile ¡hola! a tu nuevo hábito mañana, bebe tu shot de jengibre en ayunas o después de tu primer jugo y nutre tu sistema al máximo. Disfruta el sabor y los beneficios de sus poderosos ingredientes 100% naturales y orgánicos.



**rush** 8:30am

**ACELERAR METABOLISMO**

Iniciamos el día, este rico jugo por sus ingredientes tales como la pimienta cayena y espárrago, te ayudará a acelerar tu metabolismo y a quemar grasas convirtiendo en energía los carbohidratos almacenados. Todos estos beneficios los obtenemos gracias a sus ingredientes activos: Tiamina, riboflavina, manganeso, zinc y cromo.

Manzana Roja  
Espinaca  
Limon  
Piña  
Espinaca



**skinny beach** 11:00am

**QUEMA GRASA**

Viene el segundo, este es un jugo muy especial. Cuando habías probado un jugo con espárrago y albahaca? Pues queremos darte una noticia, los espárragos ayudan a prevenir enfermedades, siendo un gran aliado en la lucha contra el cáncer, además contiene carotina de manera natural, que junto a los otros ingredientes, nos hará convertir la grasa en energía.

Piña  
Ajo  
Espinaca  
Toronja



**mvp** 1:30pm

**DEPORTE / PERFORMANCE**

Continuamos abasteciendo nuestro cuerpo de minerales como potasio, calcio, magnesio y manganeso, además de elementos llenos de vitaminas del complejo B, y de aminoácidos esenciales que estimulan nuestro sistema nervioso y muscular, equilibrando la coordinación entre cerebro y músculos.

Manzana Verde  
Limon  
Kale  
Espinaca



**let it flow** 4:00pm

**DIGESTIÓN**

Continuamos nuestro día fortaleciendo el sistema inmunológico, esta rica mezcla de vegetales, por su contenido de vitamina A, vitamina C, ácido glutámico y zinc, nos ayuda a mejorar los procesos digestivos en conjunto de formación de anticuerpos y aumento de nuestras defensas para que continúes lleno de energía en lo que resta del día.

Ajo  
Manzana Verde  
Piña  
Espinaca



**pretty wöman** 6:30pm

**CABELLO Y UÑAS**

Ya es media tarde, ya casi terminamos el día, y nada mejor que este jugo con su sabor fresco, que interviene en la producción de queratina, gracias a su contenido de vitaminas del grupo B (biotina y riboflavina), nos provee de elementos para nutrir cabello y uñas, promoviendo su fortalecimiento y crecimiento.

Pepino  
Manzana Verde  
Piña  
Ajo  
Espinaca



**te matcha** 9:00pm

**MATCHA**

¡El último del día! Esta leche vegetal es buenisima para irnos a descansar. El te matcha orgánico, un te verde súper concentrado cultivado en Japón, junto con el magnesio, mineral que encontramos en la almindra y nuez de la india, nos ayudarán a dormir muy bien ya que sirve como relajante natural. Estamos seguros que esta bebida te encantará.

Agua Alcalina  
Miel de la India  
Limon  
Cúrcuma

## Día 3



Acid  
Uva  
Fresa  
Jengibre  
Jengibre

Dile ¡hola! a tu nuevo hábito mañana, bebe tu shot de jengibre en ayunas o después de tu primer jugo y nutre tu sistema al máximo. Disfruta el sabor y los beneficios de sus poderosos ingredientes 100% naturales y orgánicos.



**green go** 8:30am

**DIURÉTICO**

Inicia con jugo de apio 100% orgánico para ayudar a depurar y restaurar el ácido del estómago, el proceso puede ocasionar movimiento intestinal, sobre todo para quienes tienen una mayor acumulación de toxinas y patógenos en el tracto digestivo. Si sientes molestia, empieza con menos y ve incrementando la cantidad cada día, y si el sabor te parece demasiado fuerte, mézclalo con un poco de Short Cut o agua natural.

Agua Alcalina  
Miel de la India  
Limon  
Fresa  
Sal Rosa



**lovely tender** 11:00am

**PROTÉCTOR**

Delicada pero al mismo tiempo poderosa, esta leche vegetal sin lácteos es alta en proteína y omega3 por su corazón de hemp. Ideal para beber a media mañana para llenarte de energía, o después de tu entrenamiento, un súper aliado para la pérdida de peso.

Agua Alcalina  
Miel de la India  
Limon  
Fresa  
Sal Rosa



**blaméles** 1:30pm

**REGENERADOR**

Así como Popeye comiendo espinacas aumentaba su fuerza, los minerales de sus hojas ayudan en la construcción de huesos fuertes. Conquista a tu paladar por el fresco sabor del agua de coco que contiene electrolitos como potasio y sodio, y déle gracias al jengibre por acelerar tu metabolismo, un súper aliado para la pérdida de peso.

Pepino  
Espinaca  
Piña



**pumpit** 4:00pm

**CIRCULACIÓN**

Incorpora en tu dieta el betabel que reduce la presión arterial por sus nitratos, mejorando el flujo sanguíneo. El chayote tiene un alto contenido de antioxidantes y vitamina C, con una mínima cantidad de calorías, lo que lo hace un alimento especial para adelgazar y evitar la retención de líquidos.

Chayote  
Manzana Verde  
Betabel



**heavenly** 6:30pm

**HIDRATACIÓN**

Tienes en tus manos uno de los mayores tesoros del fondo del mar: la espirulina azul. Aporta al organismo energía y vitalidad, además de ayudar a la regeneración de músculos y tejidos por su alto contenido de proteínas. La ficocianina es la responsable del hipocloro color azul, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Disfruta de una experiencia de hidratación y frescura.

Jengibre  
Miel de Ajo  
Limon



**shortCut** 9:00pm

**DESINFLAMACIÓN**

¡El último del día! Este jugo verde es súper ligero: el pepino y el aloe vera contienen componentes necesarios para un correcto proceso digestivo, desinflan y aceleran la eliminación de toxinas. El kale es el rey de los vegetales verdes, ya que aporta calcio, hierro, y una gran cantidad de vitamina C, K, y A. ¡Haz descubierta un fresco shot en el camino hacia un look espectacular!

Manzana Verde  
Pepino  
Aloe Vera

## Día 4



Pimienta Cayena  
Manzana Verde  
Jengibre  
Limon

Dile ¡hola! a tu nuevo hábito mañana, bebe tu shot de jengibre en ayunas o después de tu primer jugo y nutre tu sistema al máximo. Disfruta el sabor y los beneficios de sus poderosos ingredientes 100% naturales y orgánicos.



**mvp** 8:30am

**DEPORTE / PERFORMANCE**

Continuamos abasteciendo nuestro cuerpo de minerales como potasio, calcio, magnesio y manganeso, además de elementos llenos de vitaminas del complejo B, y de aminoácidos esenciales que estimulan nuestro sistema nervioso y muscular equilibrando la coordinación entre cerebro y músculos.

Manzana Verde  
Limón  
Kale  
Alga Espirulina  
Espinaca



**gimme the power** 11:00am

**ENERGÍA**

Ya casi es medio día, este rico jugo nos cargará las pilas para lo que viene en el día, por su alto contenido de vitamina C ayuda a la producción de carotina que transporta las grasas a nuestras células convirtiéndolas en energía. La maca ayudará a reducir la oxidación y a la conversión de glucosa en aun más energía.

Zanahoria  
Piña  
Limon  
Naranja  
Manzana Verde



**freer young** 1:30pm

**ANTIEJUECIMENTO**

¿Tienes hambre? Relájate, todo es mental, esta deliciosa mezcla de berries, nos ayuda a contener el antojo por lo dulce, además de ser antioxidante; su contenido de flavonoides y resveratrol convierten las sustancias tóxicas para poder ser eliminadas de nuestro cuerpo.

Pepino  
Lichuga  
Uva  
Naranja  
Manzana Verde



**baby butt** 4:00pm

**PIEL**

Este jugo es uno de nuestros favoritos, nos enriquece de antioxidantes, nos carga de energía, y nos ayuda a mantener una piel radiante: el conjunto de vitaminas A, E, C, B y minerales tales como silicio, zinc y cobre son excelentes para la renovación de células, colágeno y elastina.

Zanahoria  
Lichuga  
Naranja  
Piña



**pretty wöman** 6:30pm

**CABELLO Y UÑAS**

Ya es media tarde, ya casi terminamos el día, y nada mejor que este jugo con su sabor fresco, que interviene en la producción de queratina, gracias a su contenido de vitaminas del grupo B (biotina y riboflavina), nos provee de elementos para nutrir cabello y uñas, promoviendo su fortalecimiento y crecimiento.

Pepino  
Manzana Verde  
Piña  
Ajo  
Espinaca



**newtön** 9:00pm

**CEREBRO**

Esta leche vegetal es fabulosa para irnos a descansar, liberarnos del estrés por su contenido de vitamina B5, así como la producción de serotonina que nos proporciona bienestar, y el magnesio que sirve como sedante natural, simula un toque especial de cúrcuma que por sus propiedades medicinales hará que cierras mejor tu día.

Agua Alcalina  
Miel de la India  
Limon  
Cúrcuma

## Día 5



Pasto de Trijo  
Manzana Verde  
Jengibre  
Limon

Dile ¡hola! a tu nuevo hábito mañana, bebe tu shot de jengibre en ayunas o después de tu primer jugo y nutre tu sistema al máximo. Disfruta el sabor y los beneficios de sus poderosos ingredientes 100% naturales y orgánicos.



**rush** 8:30am

**ACELERAR METABOLISMO**

Iniciamos el día, este rico jugo por sus ingredientes tales como la pimienta cayena y espárrago, te ayudará a acelerar tu metabolismo y a quemar grasas convirtiendo en energía los carbohidratos almacenados. Todos estos beneficios los obtenemos gracias a sus ingredientes activos: Tiamina, riboflavina, manganeso, zinc y cromo.

Manzana Roja  
Espinaca  
Limon  
Piña  
Espinaca



**skinny beach** 11:00am

**QUEMA GRASA**

Viene el segundo, este es un jugo muy especial. Cuando habías probado un jugo con espárrago y albahaca? Pues queremos darte una noticia, los espárragos ayudan a prevenir enfermedades, siendo un gran aliado en la lucha contra el cáncer, además contiene carotina de manera natural, que junto a los otros ingredientes, nos hará convertir la grasa en energía.

Piña  
Ajo  
Espinaca  
Toronja



**mvp** 1:30pm

**DEPORTE / PERFORMANCE**

Continuamos abasteciendo nuestro cuerpo de minerales como potasio, calcio, magnesio y manganeso, además de elementos llenos de vitaminas del complejo B, y de aminoácidos esenciales que estimulan nuestro sistema nervioso y muscular, equilibrando la coordinación entre cerebro y músculos.

Manzana Verde  
Limon  
Kale  
Espinaca



**let it flow** 4:00pm

**DIGESTIÓN**

Continuamos nuestro día fortaleciendo el sistema inmunológico, esta rica mezcla de vegetales, por su contenido de vitamina A, vitamina C, ácido glutámico y zinc, nos ayuda a mejorar los procesos digestivos en conjunto de formación de anticuerpos y aumento de nuestras defensas para que continúes lleno de energía en lo que resta del día.

Ajo  
Manzana Verde  
Piña  
Espinaca



**pretty wöman** 6:30pm

**CABELLO Y UÑAS**

Ya es media tarde, ya casi terminamos el día, y nada mejor que este jugo con su sabor fresco, que interviene en la producción de queratina, gracias a su contenido de vitaminas del grupo B (biotina y riboflavina), nos provee de elementos para nutrir cabello y uñas, promoviendo su fortalecimiento y crecimiento.

Pepino  
Manzana Verde  
Piña  
Ajo  
Espinaca



**te matcha** 9:00pm

**MATCHA**

¡El último del día! Esta leche vegetal es buenisima para irnos a descansar. El te matcha orgánico, un te verde súper concentrado cultivado en Japón, junto con el magnesio, mineral que encontramos en la almindra y nuez de la india, nos ayudarán a dormir muy bien ya que sirve como relajante natural. Estamos seguros que esta bebida te encantará.

Agua Alcalina  
Miel de la India  
Limon  
Cúrcuma

# GUÍA



Click para ir a la Guía

OLD PRESSED