

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 de sabores están 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.
- Sigues 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 para cualquier duda que tengas.



