

GUÍA DIGITAL

DETOX

GREENER

juicyfolks.[®]
COLD PRESSED



Bienvenido **¿LISTO PARA DESINTOXICARTE?**

Nuestro programa de desintoxicación a base de **jugos cold pressed** llenos de nutrientes y antioxidantes naturales se basa 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; entendiendo paso a paso los procesos biológicos implicados en la eliminación de toxinas, para que entiendas qué pasa en tu cuerpo y te entusiasme saber lo bueno que obtendrás al finalizar el programa.

IMPORTANTE: Si padeces alguna enfermedad, tomas medicamentos, sufres hipoglucemia o diabetes, estás embarazada, lactando o eres menor de edad, es necesario que cuentes con acompañamiento de un profesional de la salud al hacer este programa.

*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.*



juicyfolks.

**COLD
PRESSED
JUICE**

JUGO DE VERDURAS Y FRUTAS
100% PENSADO EN FRIO



RUSH

MANZANA ROJA + APIO + PEPINO
ESPINACA + ESPÁRRAGO + LIMÓN

NO CONTIENE SELLOS
NI LEYENDAS

CONT. NET. 500 ml

EL 101 DEL DETOX

Un plan **Detox** es una manera de ayudar a nuestro cuerpo a eliminar toxinas, mientras lo nutrimos con alimentos de origen natural, por medio de jugos frescos, sin conservadores, sin azúcares añadidos, obteniendo los mayores beneficios mediante el proceso cold pressed.

Pero recuerda, un Detox es un impulso para incorporar hábitos saludables a tu vida, no un sustituto para una alimentación balanceada a largo plazo y tampoco un método para bajar de peso. Aunque sí puedes llegar a perder unos kilos, este no es el objetivo del programa. **Nuestro programa Detox permite ayudar a nuestro organismo a eliminar las toxinas de manera rápida y efectiva.**

Si bien nuestro cuerpo está diseñado para eliminar desechos y toxinas de manera natural a través del hígado, órgano principal encargado de desintoxicarnos, junto con el aparato intestinal, los riñones y la piel, existe una sobre exposición a toxinas y muchas de ellas no son eliminadas por completo, almacenándose en los tejidos adiposos o impidiendo el funcionamiento armónico de nuestro sistema.

¿Por qué hacerlo mediante jugos Cold Pressed?

El proceso digestivo requiere grandes cantidades de energía y tiempo para acceder a los nutrientes de los alimentos sólidos, entonces bebiendo jugos frescos y vivos, necesitamos poco esfuerzo para lograrlo y sus nutrientes se absorben en cuestión de minutos, alimentando al cuerpo con los nutrientes que necesita.

BENEFICIOS

El contenido y la combinación de los jugos están diseñados para obtener los micronutrientes necesarios y no descompensarte.



Aumenta niveles de energía



Desinflama



Proporciona un descanso al sistema



Fortalece las defensas



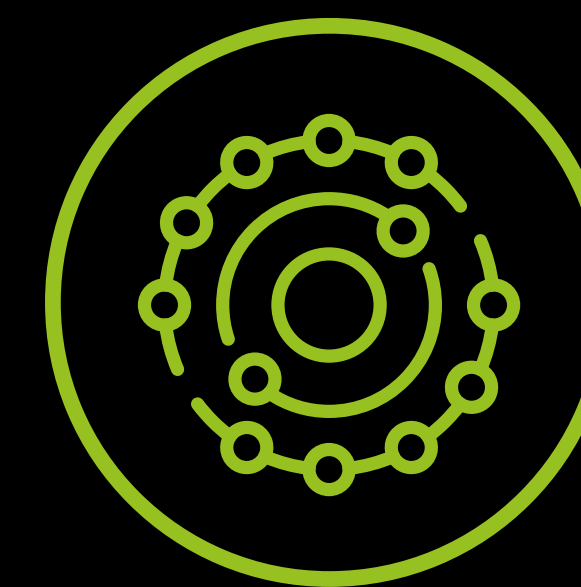
Mejora el aspecto de la piel



Regula el apetito



Mayor claridad mental



Defensa antioxidante

**En los planes de 3 a 5 días es posible sentir aún más estos beneficios.*

COLD PRESSED

Pero... *¿Qué es Cold Pressed?*

En Juicyfolks usamos la máquina Good Nature X1 para producir tu jugo. Ésta funciona como una prensa hidráulica que aplica toneladas de presión para extraer hasta la última gota de vitaminas, minerales y enzimas vivas de cada verdura y fruta. El prensado evita que eleven su temperatura y minimiza el contacto del jugo con el oxígeno durante el proceso de extracción, lo que conserva las enzimas vivas, deja intactas las propiedades de los ingredientes y concentra una mayor carga de nutrientes.

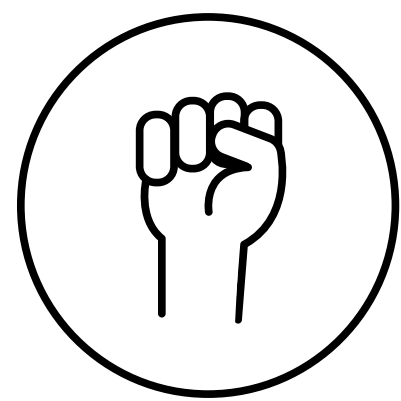
¿Cómo funciona?

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. *Si te levantas muy temprano y te duermes muy tarde puedes prolongar el tiempo entre cada uno, solo intenta lograr que el último trago sea de 1 a 2 horas antes de dormir.

BUT FIRST

Dale la bienvenida a tu nuevo hábito mañanero.

Bebe tu shot de jengibre en ayunas o después de tu primer jugo y nutre tu sistema al máximo.



Energético

8:00 A.M

Kick Start

Pasto de Trigo, Jengibre, Manzana Verde
Limón



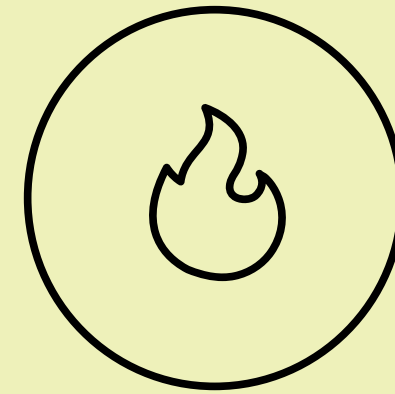
Metabolismo

8:30 A.M

Rush

Manzana Roja, Apio
Espinaca, Pepino
Espárrago, Limón
Pimienta Cayena

Actívate y dale a tu cuerpo los ingredientes capaces de acelerar el metabolismo y activar enzimas digestivas con esta rica mezcla ligeramente picante que te hará sentir el Rush.



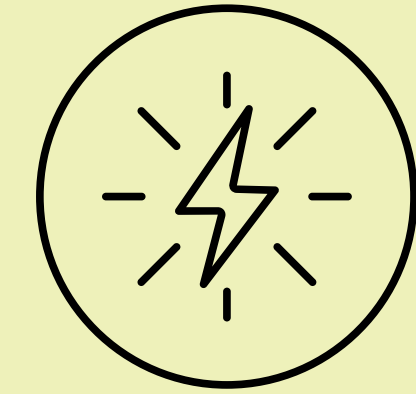
Quema Grasa

11:00 A.M

Skinny Beach

Piña, Apio
Toronja, Pepino
Espárrago
Albahaca

Esta mezcla rica en glutatión y L Carnitina, hace de este jugo un excelente quema grasa natural además de ser rico en antioxidantes y Vitamina C. Estos ingredientes te ayudarán a mantener un peso saludable.



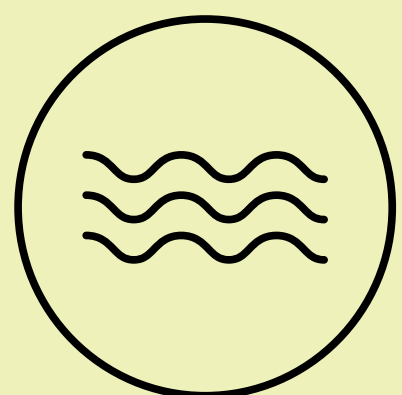
Performance

1:30 P.M

MVP

Manzana Verde
Pepino, Kale
Espinaca, Acelga,
Limón, Espirulina

Empieza el día abasteciendo tu cuerpo de minerales como potasio, calcio, magnesio y manganeso, elementos llenos de vitaminas del complejo B y aminoácidos esenciales que estimulan el sistema nervioso y muscular, equilibrando su coordinación.



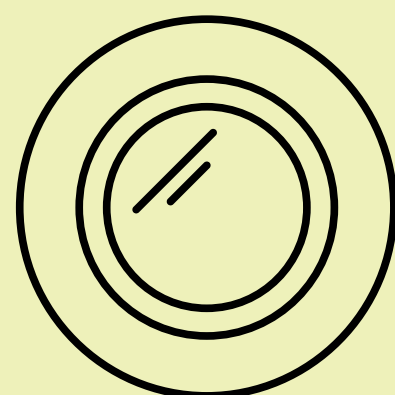
Digestión

3:30 P.M

Let it Flow

Apio, Manzana Verde
Piña, Espinaca
Kale, Jengibre
Perejil

Una mezcla de sabor intenso que contiene ingredientes que ayudan a mejorar el apetito, reducir problemas digestivos, fortaleciendo las defensas y generando barreras protectoras en el proceso de digestión gracias a la Vitamina A y C.



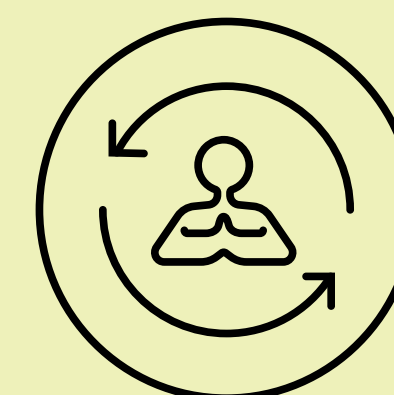
Cabello & Uñas

6:30 P.M

Pretty Woman

Pepino, Manzana Verde
Pera, Acelga, Espinaca
Kale, Menta
Limón, Espirulina

A media tarde no hay nada mejor que este jugo fresco sabor mentolado. Gracias a su contenido de vitaminas del grupo B (biotina y riboflavina) promueve el fortalecimiento y crecimiento del cabello y uñas.



Relajante

9:00 P.M

Matcha

Agua Alcalina, Almendra
Dátil, Linaza, Miel de Agave
Nuez de la India, Matcha
Vainilla, Sal Rosa

Haz de tu cuerpo un templo de paz y tranquilidad con uno de los secretos mejores guardados por los monjes Zen. El té matcha es rico en antioxidantes, previniendo el envejecimiento, reduciendo niveles de estrés.



RESULTADOS

El primer paso siempre es el más difícil. ¡Tómalo con calma!

Existe el potencial de sentir los siguientes síntomas de desintoxicación: dolor de cabeza, mareos, cansancio, boca seca y ansiedad; pueden ser incómodos pero esto es solo temporal, ten paciencia, recuerda que estás haciendo algo bueno por tu cuerpo.

- Si eres bebedor de café o alcohol también puedes tener síntomas incómodos por la abstinencia de estos.
- Asistir mucho al baño es completamente normal, sentirás muchos antojos, tu cuerpo no está acostumbrado a los cambios repentinos de azúcar en la sangre por los carbohidratos chatarra y comida procesada que estamos acostumbrados a consumir. Las frutas y vegetales de los juegos, liberan sus azúcares naturales más despacio durante el transcurso del día, y te mantendrán nivelado.

IMPORTANTE: Escucha a tu cuerpo, si te sientes mal o presentas una reacción distinta suspende el detox o consulta a tu médico. **Recuerda, nuestro cuerpo es un todo y desintoxicarse abarca lo que comemos, pensamos y sentimos.**

Relájate y disfruta, este momento es para ti. Es tiempo de cuidarte, descansar, bajar el ritmo de las demandas estresantes del día y dedicarte a devolverle a tu cuerpo la energía para poder seguir adelante.

OVER TIME

DURANTE DETOX

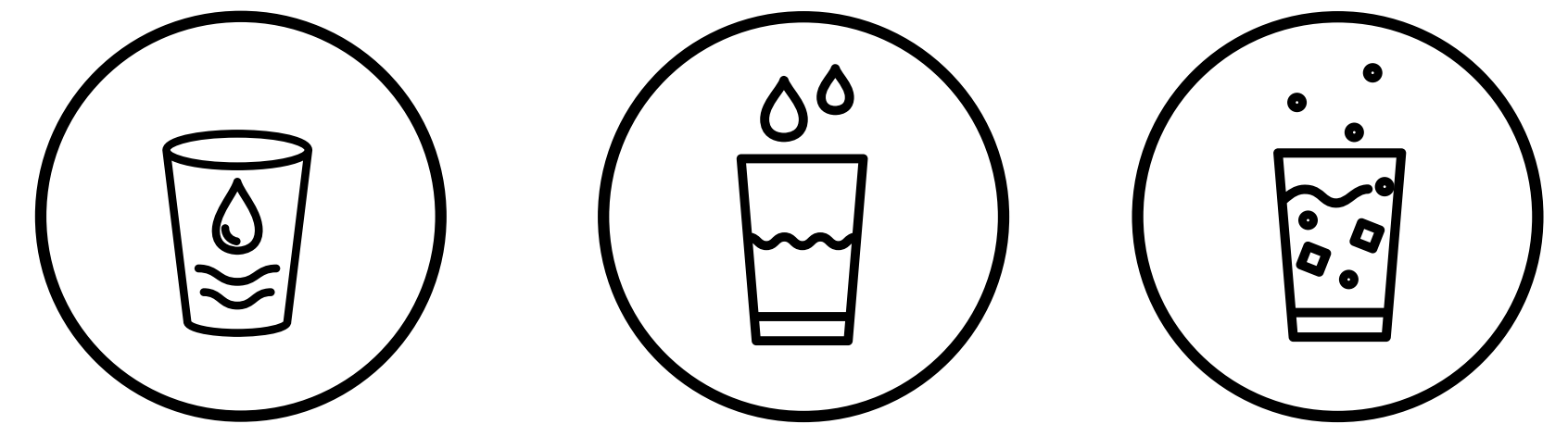
- **Al inicio del día:** Toma una taza de agua tibia con 1 limón. Te ayudará a mejorar tu digestión, es diurético, depurativo del hígado, alcaliniza tu sistema y ayuda a combatir antojos por su contenido de pectina.

- **Baja el ritmo:** No te excedas. Recuerda dejar este espacio para estar tranquilo, elige alguna actividad que no sea de alto impacto, como:



- Yoga
- Correr por 30 minutos
- Rutina de pesas muy ligera

- **Durante el día:** Hidrátate con mucha agua o haz una bebida alcalina: 2lts de agua, 1 limón, ¼ de cucharadita de bicarbonato y ¼ de cucharadita de sal.



- **Desintoxica tus emociones:** Los pensamientos positivos aumentan tu estado de ánimo, y tienden a generar tranquilidad y felicidad en tu vida.

- **Desintoxica tu mente:** Intenta meditar al iniciar o terminar tu día. No debes ser un experto, solo concéntrate en tu respiración y cierra los ojos. **TIP:** descarga una meditación guiada

- **Alimentos sólidos:** El contenido y la mezcla de los jugos están diseñados para obtener los nutrientes necesarios y no descompensarse. En caso de tener mucha hambre o ansiedad come pepino, jícama, zanahoria, un puñado de nueces o cacahuates. En caso de requerir más energía ½ taza de avena remojada en agua tibia.

AFTER TIME

POST DETOX

Al terminar tu programa, incorpora los alimentos a tu dieta gentilmente para sentirte mejor, de manera gradual y consciente es un enfoque astuto para sentirte mejor y mejorar tu salud en general.

- **Día 1:** Come ligero; incluye muchas frutas, verduras y ensaladas. Intenta no comer proteína de origen animal.
- **Día 2:** Integra leguminosas, cereales integrales y proteína vegetal como quinoa y soya.
- **Día 3:** En adelante; reintegra proteína animal como pescado y pollo.

*Te sugerimos llevar una semana de dieta alcalina.

DETOX TIMELINE

*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.*

HAS TERMINADO

¡Bien hecho!

Estamos seguros de que estás sintiéndote lleno de energía, ligero y revitalizado, y esta vitalidad se refleja tanto en tu piel como en tu estado de ánimo. Comprendemos que el camino no ha sido sencillo, sin embargo, ya estás comenzando a experimentar los frutos de tus esfuerzos. Para muchos, esta experiencia es un catalizador que los impulsa a abrazar un enfoque más positivo de la vida, así como a priorizar su bienestar a largo plazo.

Continúa cultivando esos hábitos positivos y mantén una conexión consciente con tu relación con la comida. Identifica aquellos alimentos que puedan estar causando irritación y fatiga en lugar de proporcionarte energía renovada.

Recuerda que es recomendable realizar de manera mensual el plan de un día o cada 3 meses el plan de 3 a 5 días.

BE A FOLK!

Comparte tu experiencia en redes con nosotros y podrías ganar una jugosa sorpresa.

KEEP IT PRESSED

Es nuestra filosofía para sacarle lo mejor a una vida bien vivida.

Atrévete a explorar nuevos caminos, deja a un lado lo ordinario para alcanzar lo extraordinario. Tu tiempo es valioso, simplifica tu vida para que puedas dedicarte a lo que te apasiona, a aquello que realmente importa. Deja que la autenticidad sea tu brújula en la vida, sé siempre fiel a ti mismo y que tu forma de vivir inspire a otros a hacer lo mismo. Apuesta todo por encontrar el equilibrio, porque en cada paso que das, cada decisión que tomas, trazas tu propio camino.

Atrévete a explorar nuevos caminos. Estás listo para alcanzar lo extraordinario.

juicyfolks.®

CONTACTO

WHATSAPP:

..... (33) 2682 7852

TELÉFONO:

..... (33)1990 4894

E-MAIL:

..... info@juicyfolks.mx

www.juicyfolks.mx