

GUÍA DIGITAL

DEFINIR

MASTER

juicyfolks<sup>®</sup>  
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 FRÍO

**SHORT CUT**  
MANZANA VERDE + PEPINO + KALE

NO CONTIENE SELLOS  
NI LEYENDAS  
CONT. NET. 500 ml

**READY TO DRINK**

FOLLOW US  
@juicyfolks

Es seguro, lo mejor es cuando es recién hecho. El tiempo es el factor más importante para mantener la frescura y el sabor. Por eso, en juicyfolks, solo usamos ingredientes frescos y los procesamos en frío. Porque al final, para eso está la vida.

- PRODUCTOS 100% PLANT BASED
- INGREDIENTES NO PROCESADOS
- CALIDAD OBSESIVA, FRESCURA GARANTIZADA

El tiempo es valioso, simplifícalo. El tiempo para que tus cosas despierten tu vida para que te acerques a aquello que realmente importa, sin excusas, ni cocina.

# 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?***

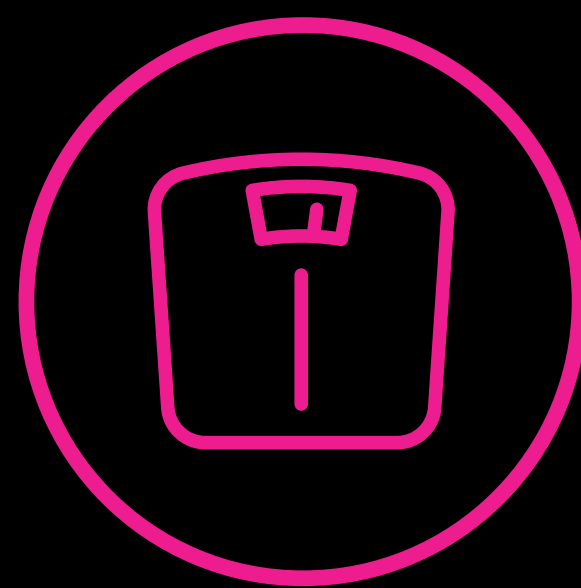
El proceso digestivo requiere grandes cantidades de energía y tiempo para acceder a los nutrientes de los alimentos sólidos, entonces bebiendo jugos frescos y vivos, necesitamos poco esfuerzo para lograrlo y sus nutrientes se absorben en cuestión de minutos, alimentando al cuerpo con los nutrientes que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



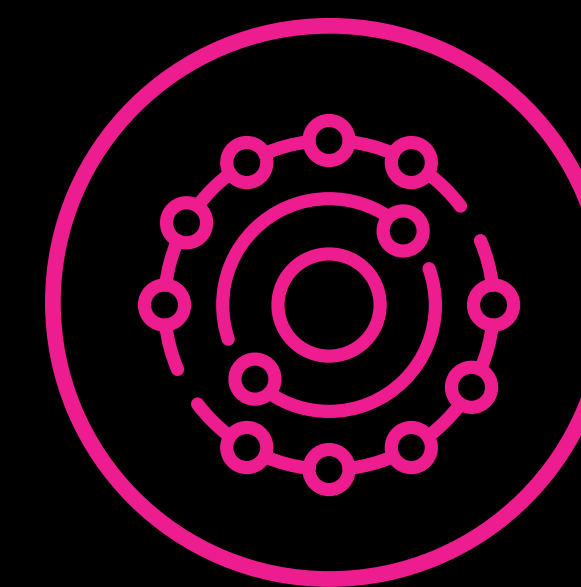
Mejora el aspecto de la piel



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.

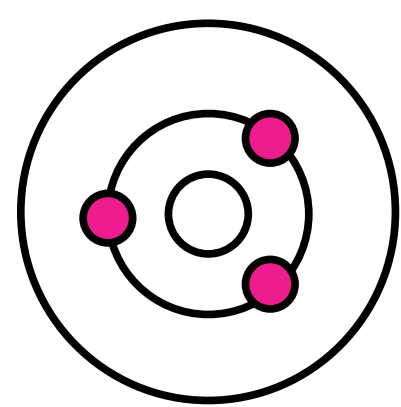
## ¿Cómo funciona?

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.



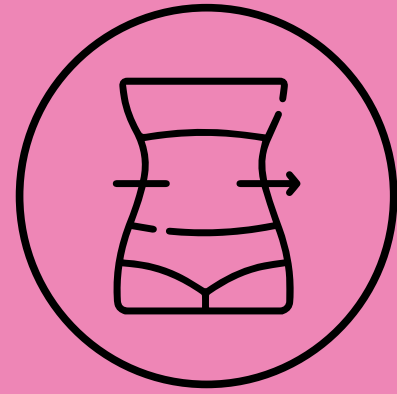
**Antioxidante**

**8:00 A.M**

**Pink Punk**

Uva, Fresa, Frambuesa, Jengibre  
Açai





***Diurético***

**8:30 A.M**

**Green Go**

Apio  
Pepino  
Limón

Hidratante y refrescante, Green Go está cargado con todos los minerales y vitaminas que el apio ofrece para cambiarte la vida. ¡Hazlo parte de todos tus días!



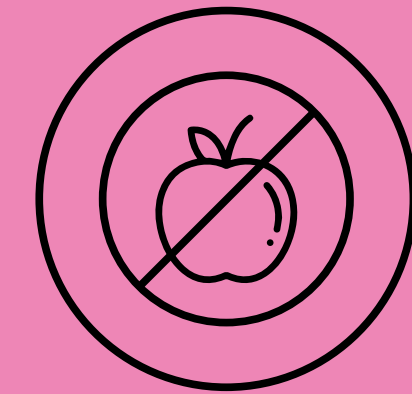
***Proteínico***

**11:00 A.M**

**Lovely Tender**

Agua Alcalina, Fresa, Almendra  
Betabel, Dátil, Miel de Agave  
Linaza, Semillas de Hemp  
Nuez de la India, Sal Rosa

Una delicia libre de culpa ultra cargada de proteína y nutrientes por su ingrediente estrella: corazones de hemp, esta semilla lo tiene TODO. Ideal para antes o después de entrenar.



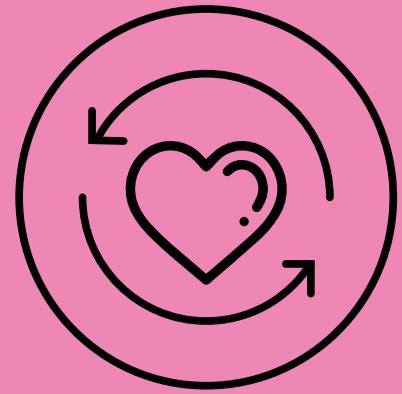
***Regenerador***

**1:30 P.M**

**Blameless**

Pepino, Espinaca  
Perejil  
Jengibre  
Agua de Coco

Blameless es una mezcla de Espinaca y Jengibre que no solo ayudan a aumentar la fuerza gracias a los minerales en las hojas de la espinaca, si que te ayuda a tener huesos fuertes, crecer los músculos y será tu aliado en la pérdida de peso.



## ***Circulación***

**3:30 P.M**

### **Pump It**

Chayote, Apio  
Manzana Verde  
Betabel, Lechuga  
Jengibre, Uva

El corazón siempre verá lo invisible para tus ojos, dale el cuidado que se merece. Esta mezcla que incluye betabel y chayote, ayuda a reducir la presión arterial, mejora el flujo sanguíneo y aumenta la circulación en las arterias.



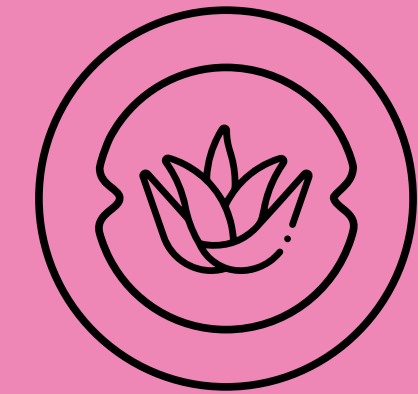
## ***Vitalidad***

**6:30 P.M**

### **Heavenly**

Agua Alcalina, Limón  
Miel de Agave  
Jengibre  
Espirulina Azul

La espirulina azul aporta al organismo energía y vitalidad, además de ayudar a la regeneración de músculos y tejidos por su alto contenido en proteínas. ¡Disfruta de sus beneficios celestiales!



## ***Desinflamación***

**9:00 P.M**

### **Short Cut**

Manzana Verde  
Pepino, Kale  
Jícama  
Aloe Vera

Esta mezcla de pepino y aloe vera incorporan componentes indispensables para un correcto proceso digestivo, desinflamar y acelerar la eliminación de toxinas. Además el Kale le da una gran cantidad de vitamina C, K y A.



juicyfolks.  
**COLD PRESSED JUICE**  
JUGO DE VERDURAS Y FRUTAS  
100% Prensado en Frio  
HEAVENLY  
JENGIBRE • LIMÓN • MIEL DE AGAVE  
ESPIRULINA AZUL  
NO CONTIENE SELLOS  
PLÁSTICOS  
CONT. NET. 500 ml

juicyfolks.  
**COLD PRESSED JUICE**  
JUGO DE VERDURAS Y FRUTAS  
100% Prensado en Frio  
HEAVENLY  
JENGIBRE • LIMÓN • MIEL DE AGAVE  
ESPIRULINA AZUL  
NO CONTIENE SELLOS  
PLÁSTICOS  
CONT. NET. 500 ml

juicyfolks.  
**COLD PRESSED JUICE**  
JUGO DE VERDURAS Y FRUTAS  
100% Prensado en Frio  
GREEN GO  
APOYO ORGANICO  
NO CONTIENE SELLOS  
PLÁSTICOS  
CONT. NET. 500 ml

juicyfolks.  
**COLD PRESSED MILK**  
LOVELY TENDER  
MILK  
JUGO DE VERDURAS Y FRUTAS  
100% Prensado en Frio  
NO CONTIENE SELLOS  
PLÁSTICOS  
CONT. NET. 500 ml

juicyfolks.  
**COLD PRESSED JUICE**  
SHORT CUT  
JUGO DE VERDURAS Y FRUTAS  
100% Prensado en Frio  
NO CONTIENE SELLOS  
PLÁSTICOS  
CONT. NET. 500 ml

juicyfolks.  
**COLD PRESSED JUICE**  
PINK  
JUGO DE VERDURAS Y FRUTAS  
100% Prensado en Frio  
NO CONTIENE SELLOS  
PLÁSTICOS  
CONT. NET. 500 ml

# 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.**

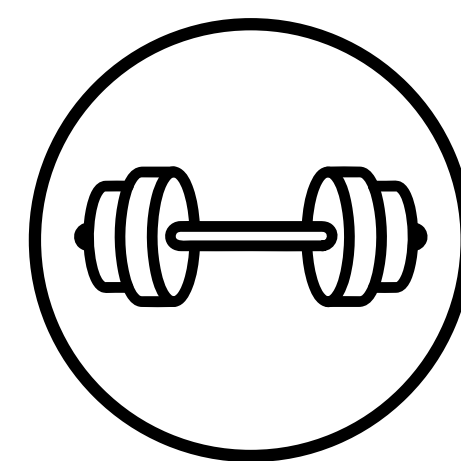
Relájate y disfruta, este momento es para ti. Es tiempo de cuidarte, descansar, bajar el ritmo de las demandas estresantes del día y dedicarte a devolverle a tu cuerpo la energía para poder seguir adelante.

# OVER TIME

## DURANTE DETOX

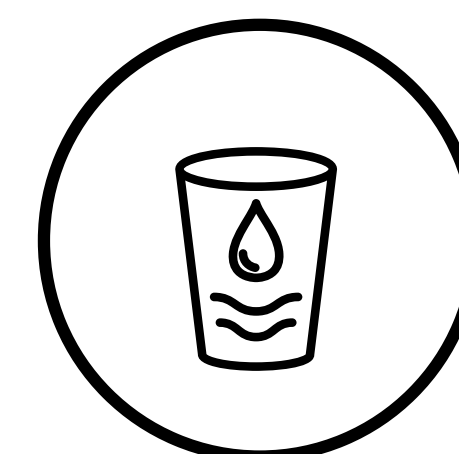
- **Al inicio del día:** Toma una taza de agua tibia con 1 limón. Te ayudará a mejorar tu digestión, es diurético, depurativo del hígado, alcaliniza tu sistema y ayuda a combatir antojos por su contenido de pectina.

- **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](http://www.juicyfolks.mx)