



EVERYDAY JUICING WITH  
L'EXTRACTION DE JUS QUOTIDIENNE AVEC  
EXTRAER JUGOS TODOS LOS DÍAS CON

**COLD PRESS** **365**<sup>®</sup>





# Omega®

Thank You _____	2
Important Safeguards _____	3
Parts and Functions _____	5
Juicing _____	5
Optional Accessories _____	6
Slicing / Shredding _____	
Directions for Use _____	7
Juicing _____	7
Optional Accessories _____	9
Slicing / Shredding _____	
Maintenance & Cleaning _____	10
Benefits of Juicing _____	12
Recipes _____	28
French _____	48-90
Spanish _____	94-136











## THANK YOU!

CONGRATULATIONS on the purchase of your new Omega® Cold Press 365®.

At Omega, we strive to develop technologically advanced machines that help deliver nutrition and flavor of the highest kind and closest to nature's purest form. We are driven by you, our brand supporters. Your enthusiasm helps us continue to reinvent and renew our line of juicers, high speed blenders and beverage equipment. Our team at Omega thanks you for supporting us for over 50 years!

### Join us on:

INSTAGRAM @OmegaJuicing

FACEBOOK @OmegaJuicers

PRODUCT REGISTRATION, VISIT:

[www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration](http://www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration)

RECIPES, VISIT:

[www.omegajuicers.com/recipes](http://www.omegajuicers.com/recipes)

CUSTOMER SERVICE:

Visit: [www.omegajuicers.com](http://www.omegajuicers.com)

After using your Omega, we kindly ask you to rate the machine on [www.OmegaJuicers.com](http://www.OmegaJuicers.com)



## IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following.

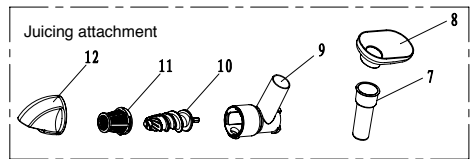
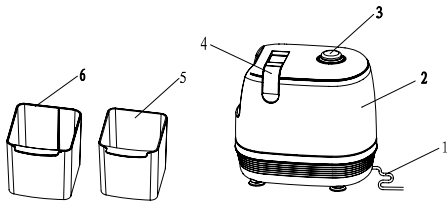
1. **READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING.**
2. If you do not use this device properly, there is a danger of injury. To protect against electrical shock, do not immerse cord, plug, or main body (motor) in water or other liquid.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used near children. Store the product out of the reach of children. Do not let persons with physical impairments, feeling or mental abnormalities, or persons lacking related experience or knowledge (including children) to use or play with this product.
4. Input voltage of this product is AC120 60Hz. Please confirm this before use.
5. Unplug from outlet before assembling, before taking off parts, before cleaning and when not in use.
6. Avoid contact with moving parts.
7. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the manufacturer for examination, repair, or electrical or mechanical adjustment.
8. The use of attachments not recommended or sold by manufacturer may cause fire, electric shock or injury.
9. Before use, check for damage on the power cord, plug, juice screen, auger, containers for juicing and other components for slicing, shredding and ice mixing/sorbet. If a component is found to be damaged, please do not use the product (stop using the product) and contact the Company's customer service department. Please do not attempt to detach and repair damaged components.
10. Do not let cord hang over edge of table or counter or touch heated surfaces.
11. Before operating and powering on the product, please ensure that the detachable components such as the, juice screen, auger, container for juicing are correctly installed.
12. Do not put your fingers or other objects into the juicer while it is in operation. If food becomes lodged in opening, use food pusher or another piece of fruit or vegetable to push down the lodged food. When this method is not possible, turn off the machine, remove the plug from wall outlet and disassemble juicer to remove the remaining food.
13. Cut ingredients into small pieces before placing in the feed chute of the juicer. If the fruits & vegetables are with pits, hard seeds, thick skin and/or hard shell, please remove before placing in feed juice.

14. It is normal for the detachable components of the juicer to stain from juicing. This will not affect the quality of the juicer or the nutritional value of the juice.
15. The juicer is equipped with an intelligent protection chip for automatic shut-off. If the motor is too hot, the juicer will automatically shut down for a period of 20-30 minutes. Once the motor is cool in temperature, the juicer will work again. This safety feature extends the life of the juicer.
16. The juicer is designed with electrical current-limiting. When juicing hard ingredients, the motor may stall. The motor will stop working if an audible “beep” sounds. This mechanism is an over current protection of the motor. This safety feature extends the life of the juicer.
17. To disconnect, press/switch OFF then remove plug from wall outlet. Make sure the motor stops completely before disassembling.
18. Do not place detachable components in water higher than 176°F (80°C) or in a microwave. Excessive hot temperatures may cause the components to deform or damage.
19. Do not place the body of this machine into water or other liquids.
20. Do not use steel wool, abrasive cleaner or corrosive liquids (such as petrol or acetone) to clean this product.
21. Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
22. Do not use appliance for anything other than its intended use.
23. Keep the appliance clean. Refer to the Care & Cleaning instructions in this manual.
24. FOR AT HOME USE ONLY. This product is a class-I electrical appliance.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS**

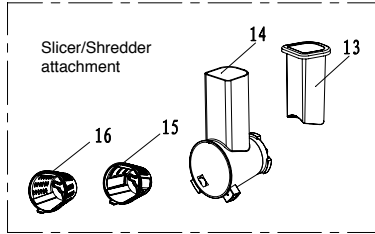


# PARTS & FUNCTION



No.	Part Name	Function
1	POWER CORD	USED FOR CONNECTING TO A POWER SUPPLY OUTLET.
2	MAIN BODY	ELECTRICAL MOTOR IS HOUSED IN THE MAIN BODY. DO NOT IMMERSE IN WATER.
3	POWER SWITCH	CONTROLS THE POWER OF THE JUICER.
4	LOCKING LATCH	LOCKS THE DRUM TO THE HOUSING. LIFT LOCKING CLIP TO DISMANTLE.
5	JUICE CUP	FOR JUICE.
6	PULP CUP	FOR PULP.
7	PUSHER	WHEN ADDING INGREDIENTS, PUSH AND PRESS THE INGREDIENTS LIGHTLY WITH THE PUSHER INTO THE HOPPER TO IMPROVE JUICING EFFICIENCY.
8	HOPPER	PLACED ABOVE DRUM AND ON TOP OF THE FEED CHUTE
9	DRUM & FEED CHUTE	TO JUICE, THE DRUM CONNECTS TO THE BODY. INGREDIENTS ARE PLACED INTO THE FEED CHUTE AT THE TOP OF THE DRUM.
10	AUGER	TO JUICE, THE AUGER IS PLACED INSIDE THE DRUM AND CONNECTS TO THE BODY. THE AUGER GRINDS AND SQUEEZES FRUITS AND VEGETABLES.
11	JUICING SCREEN	FILTERS EXTRACTED JUICE FROM INGREDIENTS.
12	END CAP	PULP IS RELEASED THROUGH THE END CAP.

# **PARTS & FUNCTION (OPTIONAL ACCESSORIES)**



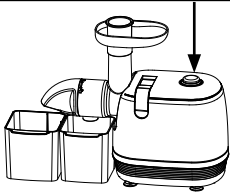
No.	Part Name	Function
13	SLICING PUSHER	SLICES INGREDIENTS.
14	SLICING DRUM & FEED CHUTE	TO SLICE OR SHRED, THE SLICING DRUM CONNECTS TO THE BODY. INGREDIENTS ARE PLACED INTO THE FEED CHUTE AT THE TOP OF THE DRUM.
15	SLICING KNIFE	TO SLICE INGREDIENTS, THE SLICING KNIFE ATTACHES TO THE SLICING DRUM.
16	SHREDDING KNIFE	TO SHRED INGREDIENTS, THE SHREDDING KNIFE ATTACHES TO THE SLICING DRUM.

## **Optional Accessories**

Can be ordered online at: [www.omegajucicers.com/collections/replacement-parts](http://www.omegajucicers.com/collections/replacement-parts)

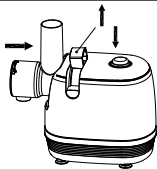
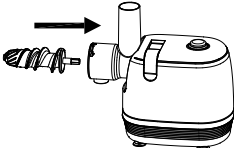
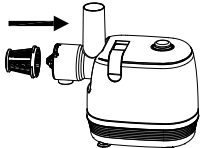
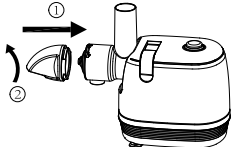
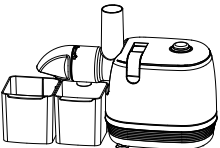
# DIRECTIONS FOR USE

Before the first use of product, please completely clean the components contacting ingredients.  
(See Maintenance)

	<p>BUTTON OPERATION INSTRUCTIONS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FORWARD (ON) BUTTON: NORMAL USE</li> <li>• "0" STOP</li> <li>• REVERSE (REV) BUTTON: USE WHEN PULP BLOCKS OUTPUT OR THE MOTOR IS LOCKED. AUGER WILL BEGIN TO REVERSE. AFTER THIS BUTTON IS RELEASED, THE AUGER WILL STOP REVERSING. IF THE "FORWARD" (ON) BUTTON IS PRESSED AGAIN, THE AUGER WILL RESUME NORMAL PROCESS.</li> </ul>
--	--

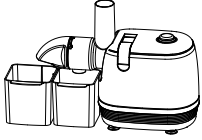

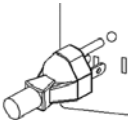
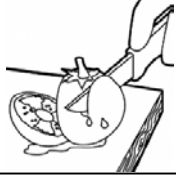
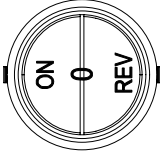
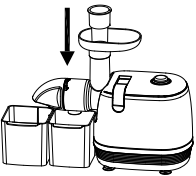
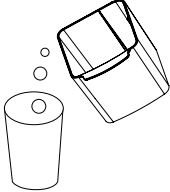
## For Juicing:

This product will not start working until all the parts and components are correctly assembled.

<p>1</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PULL THE LOCK LATCH UP.</li> <li>2. PLACE THE CENTER POSITION OF THE DRUM INTO THE OPENING IN THE CENTER OF THE FRONT OF THE BODY.</li> <li>3. HOLD THE DRUM &amp; FEED CHUTE WITH ONE HAND AND PRESS THE LOCK LATCH DOWN WITH THE OTHER HAND</li> <li>4. THE DRUM &amp; FEED CHUTE WILL BE AFFIXED TO THE BODY.</li> </ol>
<p>2</p>		<p>ALIGN THE SCREW END OF THE AUGER WITH THE HOLE ON THE BODY OF THE MACHINE. PUSH STRAIGHT INTO THE DRUM AND INTO THE MACHINE. <b>IN CASE OF MISALIGNMENT, ROTATE THE AUGER SLIGHTLY.</b></p>
<p>3</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ALIGN THE WIDER END OF THE JUICE STRAINER WITH DRUM OPENING.</li> <li>2. ALIGN THE THREE BUCKLES ON THE JUICING SCREEN WITH THE THREE SLOTS ON THE DRUM.</li> </ol>
<p>4</p>		<p>ALIGN THE THREE BUCKLES ON THE ENDCAP AND THE THREE BUCKLES ON THE DRUM. LOCK THE ENDCAP BY TURNING COUNTER-CLOCKWISE.</p>
<p>5</p>		<p>PLACE THE JUICE CONTAINER UNDER THE JUICE SPOUT.</p>



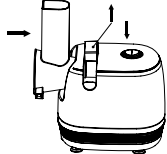
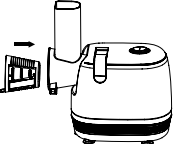
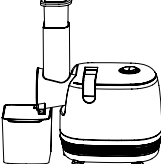
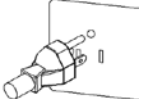

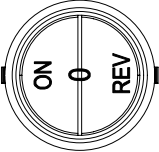
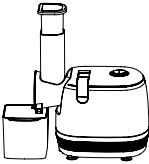
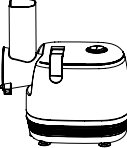
# DIRECTIONS FOR USE

6		PLACE THE PULP CONTAINER UNDER THE ENDCAP.
7		ATTACH THE HOPPER ON TOP OF THE FEED CHUTE. THE HOPPER HELPS TO KEEP THE INGREDIENTS FROM SPILLING.
8		1. MAKE SURE THE MACHINE'S SWITCH IS ON "OFF". 2. PLUG THE POWER CORD INTO POWER OUTLET.
9		WASH ALL FRUIT AND VEGETABLES. CUT INTO PIECES THAT WILL FIT INTO FEED CHUTE. <b>REMOVE ALL PITS AND SEEDS.</b> <b>REMOVE THICK SKINS BEFORE INSERTING.</b>
10		TURN ON BY PRESSING REVERSE ON THE POWER SWITCH. DO NOT OPERATE FOR MORE THAN 10 MINUTES. <b>DO NOT TOUCH THE POWER SWITCH WITH WET HANDS. OTHERWISE AN ELECTRIC SHOCK OR FIRE MAY OCCUR.</b>
11		USE THE PUSHER TO PUSH INGREDIENTS INTO THE FEEDING CHUTE. <b>DO NOT FORCE THE INGREDIENTS. PUSH WITH APPROPRIATE PRESSURE. (NEVER PUT FINGERS OR OTHER OBJECTS INTO THE FEED CHUTE. IF A CLOG OCCURS, DISCONNECT THE POWER SUPPLY. REMOVE THE PULP AND POUR THE JUICE INTO A GLASS BEFORE CONTINUING TO USE THE APPLIANCE.)</b>
12		WHEN JUICING IS COMPLETE, SWITCH OFF. DISCONNECT THE POWER PLUG FROM THE POWER SUPPLY. <b>DO NOT TOUCH THE POWER SWITCH WITH WET HANDS OTHERWISE AN ELECTRIC SHOCK OR A FIRE MAY OCCUR.</b>

# DIRECTIONS FOR USE (OPTIONAL ACCESSORIES)

## For Slicing / Shredding:

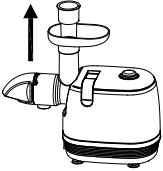
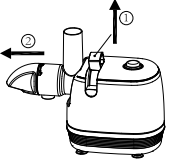
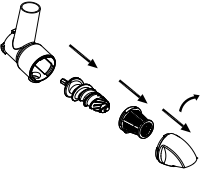
This product will not start working until all the parts and components are correctly assembled.

1		<ol style="list-style-type: none"><li>1. PULL THE LOCK LATCH UP.</li><li>2. PLACE THE CENTER POSITION OF THE DRUM INTO THE OPENING IN THE CENTER OF THE FRONT OF THE BODY.</li><li>3. HOLD THE DRUM &amp; FEED CHUTE WITH ONE HAND AND PRESS THE LOCK LATCH DOWN WITH THE OTHER HAND</li><li>4. THE DRUM &amp; FEED CHUTE WILL BE AFFIXED TO THE BODY.</li></ol>
2		<p>ALIGN THE HOLE IN THE MIDDLE OF THE SLICING KNIFE WITH THE BUCKLES INSIDE THE SLICING DRUM. PUSH GENTLY UNTIL THE SLICING KNIFE IS SECURE. <b>IN CASE OF MISALIGNMENT, ROTATE THE AUGER SLIGHTLY.</b></p>
3		<p>PLACE A CONTAINER UNDER THE SPOUT TO COLLECT THE SLICES/SHREDS OF INGREDIENTS.</p>
4		<ol style="list-style-type: none"><li>1. MAKE SURE THE MACHINE'S SWITCH IS ON "OFF".</li><li>2. PLUG THE POWER CORD INTO POWER OUTLET.</li></ol>
5		<p>WASH ALL FRUIT AND VEGETABLES. CUT INTO PIECES THAT WILL FIT INTO FEED CHUTE. <b>REMOVE ALL PITS AND SEEDS.</b> <b>REMOVE THICK SKINS BEFORE INSERTING.</b></p>
6		<p>TURN ON BY PRESSING REVERSE ON THE POWER SWITCH. DO NOT OPERATE FOR MORE THAN 10 MINUTES. <b>DO NOT TOUCH THE POWER SWITCH WITH WET HANDS, OTHERWISE AN ELECTRIC SHOCK OR FIRE MAY OCCUR.</b></p>
7		<p><b>USE THE SLICING PUSHER TO PUSH INGREDIENTS INTO THE FEEDING CHUTE. DO NOT FORCE THE INGREDIENTS. PUSH WITH APPROPRIATE PRESSURE. (NEVER PUT FINGERS OR OTHER OBJECTS INTO THE FEED CHUTE. IF A CLOG OCCURS OR THE CUP IS FULL, DISCONNECT THE POWER SUPPLY. REMOVE THE CLOG AND/OR EMPTY THE CUP BEFORE CONTINUING TO USE THE APPLIANCE.)</b></p>
8		<p>WHEN SLICING AND SHREDDING IS COMPLETE, SWITCH OFF. DISCONNECT THE POWER PLUG FROM THE POWER SUPPLY. DO NOT TOUCH THE POWER SWITCH WITH WET HANDS OTHERWISE AN ELECTRIC SHOCK OR A FIRE MAY OCCUR.</p>

## MAINTENANCE AND CLEANING

1. Before cleaning, switch off appliance and disconnect the power plug from the power supply.
2. Clean the product immediately after use.
3. Do not submerge the machine body in water. Wipe the body with a dampened cloth.
4. Before storing the appliance, make sure that the appliance and components are clean and dry.

The following procedure can be referred to clean detachable components:

1		REMOVE PUSHER AND HOPPER.
2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PULL THE LOCK LATCH UP.</li> <li>2. REMOVE DRUM FROM THE OPENING IN THE CENTER OF THE FRONT OF THE BODY.</li> </ol>
3		<p>REMOVE THE END CAP FROM THE JUICE SCREEN.          REMOVE THE JUICING SCREEN FROM THE AUGER.          REMOVE THE AUGER FROM THE DRUM AND FEED CHUTE.</p>

## SAFETY INDEXES

RATED VOLTAGE	120V~
RATED POWER	150W
RATED FREQUENCY	60HZ
CONTINUOUS OPERATING TIME	≤10 MIN.
TIME INTERVAL	≥20 MIN.





# benefits of juicing



Metabolism is  
converting food into  
**energy**

You know when you eat a big meal and you can't move?

That's because all of your energy is going towards digesting, absorbing and metabolizing food. When you eat solids, chewing and enzymes break down the food... looking for the nutrients inside.

With the Omega Cold Press 365, all the nutrients are extracted for you, so your body doesn't have to do any of the work. Even if you have a compromised digestive system, the nutrients in pressed juice get absorbed into your cells very efficiently so all of your energy can go towards healing and going about your busy day vs. digesting.



# BENEFITS OF JUICING

Don't look at juicing as a meal replacement, look at it as a daily self-care practice.

## With Just One Omega Cold Press 365 A Day –

**Your body becomes more alkaline.**

Do you drink soda? Coffee? Alcohol? Do you eat processed food? Meat? Dairy? Grains, eggs, nuts...sugar? You are not alone, but when you eat too many of these acidic foods, and not enough vegetables, your body's pH can quickly become too acidic and will start to pull alkalizing minerals, like calcium, right from your bones in order to balance your blood pH.

Your body needs alkaline foods to balance out the acidic foods – and plants are the top alkalizers! Starting your day with a nutritious, alkalizing glass of pressed green juice is the most efficient way to avoid some of the scary health issues associated with being too acidic... like kidney stones, heart disease, osteoporosis, liver issues and even cancer.

### Know Your Body's pH

**Know Your Body's pH**

**ALKALINE**

**NEUTRAL**

**ACIDIC**

**ALKALINE**

**NEUTRAL**

**ACIDIC**

**pH** The measure of how acidic or alkaline your blood is

**How is pH balanced?** The body works to create balance. The ideal way to balance pH is to have alkaline foods.

**What are alkaline foods?** Most fruits, vegetables, herbs, nuts and seeds are alkaline-forming foods.

**What is pH?** The measure of how acidic or alkaline your blood is

**How is pH balanced?** The body works to create balance. The ideal way to balance pH is to have alkaline foods.

**What are alkaline foods?** Most fruits, vegetables, herbs, nuts and seeds are alkaline-forming foods.



### Your gut health is improved.

You can't go anywhere without hearing about gut health. And why? Because we are almost ALL suffering from some type of gut issue...and ANYTHING we can do to optimize the way we digest, absorb and utilize the food we eat, the healthier we will be. If your gut health is compromised, it can affect every aspect of your health. Signs that you may have some gut issues include: gas and bloating, skin issues like acne and eczema, weight gain, fatigue, mood swings and depression, difficulty concentrating...even joint pain. All of these signs can point back to compromised gut health...but guess what...you can help heal your gut with one green juice a day!! With juicing, the compounds from the plant are delivered into your body in an easy-to-digest way. It's so easy to digest that you know you are able to absorb the vitamins, minerals and nutrients you need to rebuild your intestinal wall. Straight celery juice and broccoli juice are great for this! They can reduce intestinal inflammation and seal a leaky gut, improving your gut health which in turn improves your overall health and quality of life.

### Signs that you may have gut issues: \_\_\_\_\_

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| ✓ Food sensitivities or allergies          | ✓ Mood swings              |
| ✓ Digestive problems like gas and bloating | ✓ Autoimmune disorders     |
| ✓ Weight gain                              | ✓ Depression               |
| ✓ Skin issues like acne, eczema & rosacea  | ✓ Anxiety                  |
| ✓ Fatigue                                  | ✓ Difficulty concentrating |
-









## BENEFITS OF JUICING

---



**Your toxic build up gets flushed out.**

It's impossible to avoid toxins in the modern world.

They are in water, plastic, your clothing, your furniture, the air...toxins are impossible to avoid. Your liver is the primary organ for cleaning out toxins, but you have to nourish your liver for it to do it's job well. Green juices are great for your liver, especially cruciferous vegetables like broccoli, cabbage and bok choy.

When toxins build up in your body, you just don't feel good.

There may not be the kind of symptoms that have you running to your doctor, but some common indicators that you are in need of detox include: bad breath, overall fatigue, aches and pains, skin issues like acne and rashes and even weight gain. A green juice a day can clean out those toxins, get your liver in fighting shape and have you feeling yourself again in a few short weeks.



# BENEFITS OF JUICING

WHY EAT ALL THIS?  
JUICE IT!



EASY TO DRINK  
+  
EASY TO DIGEST

## Your immune system gets stronger.

Pressed green juices are loaded with vitamins and minerals that are easily absorbed right into your cells. Daily juicing can quickly build up the levels of the antioxidants you need to fight off sickness, like the beta carotene found in carrots, beets and spinach. Or the nutritious vitamin E, that's been shown to slow down the aging process, in chard, red peppers and broccoli. And don't forget the antioxidant king, vitamin C, from pressed juices made with kale, tomato and grapefruit! Your aging process slows down.

Free radicals cause oxidative stress. Oxidative stress results in aging. Antioxidants neutralize oxidative stress. So, the consumption of more antioxidants, which are found in concentrated amounts in fruits and vegetables will start putting the brakes on the aging process.

## Your produce intake increases.

How many people are consuming at least 5 servings of fruits and veggies on a daily basis?

- Less than 1% of men & 4% of women ages 18 to 24
- Less than 6% of men & 9% of women ages 25 to 34
- Less than 14% of men & 16% of women ages 35 to 49
- Less than 24% of men & 22% of women ages 50 to 64

Studies performed at the University College London discovered that those who ate 7+ servings of fruits and veggies daily (a serving of fruit being 1 cup and 2 cups for leafy greens) were 42% LESS LIKELY to die prematurely.

They also discovered that these people were 25% LESS LIKELY to die from cancer.

## Your energy level increases.

One serving of green juice provides a ton of easily digestible, essential vitamins and minerals. When your body receives this nutrition, every day, your energy levels pick up naturally... without caffeine or energy drinks.



## BENEFITS OF JUICING

---

# the perfect juice

### The power of celery juicing

Daily celery juicing is one of the quickest, most effective, health promoting practices you can add to your daily routine. With daily celery juicing you can start every day on the right foot with an easily digestible, highly condensed wallop of vitamins, minerals, phytonutrients, enzymes and chlorophyll. We like to look at celery juice more like medicine than a meal. There is so much nutrition packed into every glass that just one a day is going to transform your health, energy and outlook on life - especially if you haven't been getting enough daily produce!

Even if you don't like vegetables, a daily celery juice makes it easy to get vital nutrition down the hatch... for you, for your children, for everyone that you love. It couldn't be easier! You have fresh, nutritious celery juice in no time!

**Join the thousands of avid celery juicers including Kim Kardashian, Gwyneth Paltrow, Pharrell Williams and Naomi Campbell.**

**With Cold Press 365, it couldn't be easier!  
Just one powerful ingredient - cut off the ends, rinse and run through juicer!**

If you find the taste of celery juice too strong, juice half of a cucumber or half of an apple with the celery to adjust to the flavor. As you get used to it, keep increasing the ratio of celery until your juice is only celery. The greatest benefit comes from consuming celery juice on its own.

## BENEFITS OF JUICING

---

### Centrifugal vs. Masticating

Masticating Juicers (Cold Press/Slow Juicers) use gentle gears to slowly grind food whereas centrifugal juicers use harsh, quick blades to pulverize food. The term Cold Press comes from that fact that unlike centrifugal juicers, no heat is generated, so the juice maintains all of its beneficial nutrients and enzymatic strength. Plus, Cold Press juicers break down fibers more thoroughly, so you get more juice output from the same ingredients.

The bottom line is, with masticating juicers like the Cold Press 365 you get more, higher quality juice from your produce so you get the greatest health benefits, plus you save money!





# BENEFITS OF JUICING

---



**Food Waste** – Cold Press 365 presses more juice from foods than centrifugal juicers, because the gears squeeze the food vs chop/blend. So you get can save money on buying less produce.



**Enzyme Strength** – The heating of centrifugal juicers is slated to decrease enzyme/nutrient strength in juices. With Cold Press 355, there is no heat to destroy the enzymes and antioxidants in the food. Foods maintain their nutritional integrity.



**Oxidation** – Masticating juicers like Cold Press 365 use a gentle combination of high power + low speed, exposing the foods to less oxygen which preserves enzyme and nutrient strength and yields higher nutritional value overall.



**Noise** – Cold Press 365 is significantly more quiet than centrifugal juicers.



**Wheat Grass, Sprouts & Leafy Greens** - Cold Press 365 gently presses the juice out of tender foods like wheat grass, sprouts and leafy greens, whereas centrifugal juicers tear them apart with very little juice extraction. The benefits of the chlorophyll found within these leafy greens and grasses go a long way towards improving health – chlorophyll is a cleanser, an antiseptic cell stimulator and a red blood cell builder!



**Longer Storage Life** – Masticated Juices remain fresh for a longer period of time. With most cold press juice, you can store in a refrigerator for 72 hours.





# BENEFITS OF JUICING

---

## Juicing vs. Blending

When it comes to juicing vs blending, we see them as two very different things. Cold Press 365 makes nutrient-rich, natural cold pressed juice that the body absorbs easily and efficiently. It's a digestion no-brainer. Plus, there are so many extremely healthy ingredients you should be eating that you would NEVER blend in a smoothie! Like celery, cabbage, onion & garlic to name a few!

We suggest you drink your Cold Press 365 juice first thing in the morning, on an empty stomach. Then, don't eat or drink anything for 15 – 30 minutes. That's how you get the most nutritional benefits! All of the enzymes, all of the nutrition is quickly absorbed, without ANY obstacles. We like to think of your Cold Press 365 as your first thing, start-the-day-off-on-the-healthiest-foot, daily self-care practice, whereas a smoothie is a meal or snack.

Do both if you'd like to!



# BENEFITS OF JUICING

## JUICING

VS

## BLENDING

SEPARATES JUICE FROM PULP & FIBER

### BENEFITS:

- Better absorption of vitamins, minerals & phytonutrients.
- Juices are easy to digest.
- Without the fiber, you can pack more fruits & vegetables in.

### BEST FRUITS & VEGETABLES TO JUICE

- Apples
- Pineapples
- Carrots
- Beets
- Cucumber
- Celery



NO PULP REMOVAL & NO SEPARATION

### BENEFITS:

- Full of fiber, supporting digestive health & aiding in elimination.
- Satisfies hunger & sustains energy.
- Balances blood sugar.

### BEST FRUITS & VEGETABLES TO JUICE

- Bananas
- Mango
- Berries
- Avocado
- Spinach
- Microgreens





# recipes for inflammation

Inflammation, in the simplest sense, is your immune system fighting off something harmful. That can be an injury, virus, bacteria, toxins, even foods your body deems harmful to you. Long term exposure to immune system irritants such as infection, chemicals and inflammatory foods can result in chronic inflammation. Study after study shows chronic inflammation to be at the root of most disease. From allergies and asthma, to heart disease and cancer, to autoimmune diseases including rheumatoid arthritis and lupus, chronic inflammation is present and plays a big role.

Eating fruits and vegetables has shown to significantly help with reducing inflammation. Fresh juices make it so easy to increase your intake of the fruits and vegetables that contain the most anti-inflammatory compounds.

We've put together a few delicious combos that are easy to make, easy to drink and will give your inflammation a run for its money.

## Fire Fighter

### Prepare and juice

- 4 Carrots.**
- 1 Wedge Pineapple.**
- 1 Chunk Turmeric.**

Delicious, refreshing and full of the antioxidants that help squelch inflammation.



## Apple Berry Elixir

### Prepare and juice

- 2 Cups of Blueberries.**
- 2 Apples.**
- 2 Cups of Spinach.**

Blueberries are one of the top anti-inflammatory foods! Pair that with delicious apple and the inflammation curbing vitamin K found in spinach and you have a great way to start your day!





## The Zesty Zinger

### Prepare and juice

- 1 Lemon Wedge.**
- 1 Slice of Ginger.**
- 1 Cup of Grapes.**
- 1 Bunch of Kale.**

Ginger is a well-known inflammation buster. Coupled with the vitamin and mineral rich kale and the vitamin C in lemon, this juice is a powerhouse of prevention.



## 365 Celery Juice

### Prepare and juice

- 1 Head of Celery.**

Celery juice is a natural anti-inflammatory! High in phytonutrients and antioxidants, this single ingredient juice couldn't be easier to create... and get down the hatch!







# weight loss

The idea is not to lose weight to be healthy, it's that when we are healthy we lose unnecessary weight. When we increase the healthy foods we eat, we crowd out the unhealthy foods, and a byproduct of that is dropping unwanted pounds and inches. Starting your day with a fresh juice not only gives you the vitamins and minerals to reduce cravings, it sets the stage for having a healthy day. When you start with something super nutritious, you tend to make better decisions over the course of the day.

Bottoms up to healthy choices!



# RECIPES

## Green and Clean

### Prepare and juice

**2 Lemons.**

**4 Green Apples.**

**1 Cucumber.**

Chock full of flavor, nutrients and antioxidants, this tart and hydrating blend is a fantastic way to start your day on the right foot.



## Turn up the Beet

### Prepare and juice

**2 Lemons.**

**2 Carrots.**

**2 Apples.**

**2 Beets.**

Start your day with this rainbow of phytonutrients and you're sure to continue making healthy food choices throughout the day.



## RECIPES

### Spice of Life

#### Prepare and juice

**1 Lemon.**

**1 Cucumber.**

**1 Chunk Ginger.**

**1 Pinch Cayenne.**

Wake up your metabolism with this zesty powerhouse! These simple ingredients are full of the nutrition and flavor you need to spice up your morning!



### 365 Celery Juice

#### Prepare and juice

**1 Head of Celery.**

Celery juice is a natural anti-inflammatory! High in phytonutrients and antioxidants, this single ingredient juice couldn't be easier to create... and get down the hatch!





# RECIPES

## mood

We're tired, we're cranky, we have a hard time focusing...all of that typically leads to being in a bad mood. When we're properly hydrated and nourished, that can have a huge impact on our daily temperament and our ability to focus and pay attention. These recipes give you what you need to clear your head and keep on keeping on, with a smile on your face.

### The Juice Buzz

#### Prepare and juice

**2 Lemons.**

**4 Green Apples.**

**1 Cucumber.**

**Spinach.**

You'll have smiles for miles when you start your day off with this light, refreshing, nutrient packed masterpiece!



### Fog Lifter

#### Prepare and juice

**1 Beet.**

**1 Lemon.**

**2 Pineapple Spears.**

**1 Cucumber.**

Brain fog can be a real bummer. Clear the skies with this vitamin rich, refreshing dose of healthy antioxidants.



### 365 Celery Juice

#### Prepare and juice

**1 Head of Celery.**

Start your day off with refreshing, hydrating, celery juice and instead of the typical ups and downs of the day, see how even you feel!







# RECIPES

## energy

Not enough sleep. The afternoon slump. It's time to workout and you've got no juice. There are so many reasons we reach for coffee, energy drinks and anything we can get our hands on to keep moving. They work for a little while, but then you crash. These juices give you the energy you need, in a way that offers nutrition and even, crash-free energy. Start your day with fresh juice, or reach for a juice when you need to recharge, you'll feel the difference in days.

### Agua Zesta

#### Prepare and juice

**Watermelon Spears.**  
**1 Chunk Ginger.**

Full of flavor, phytonutrients, vitamins and enzymes...you'll love starting your day with this beautiful and tasty juice!



### Morning Glory

#### Prepare and juice

**4 Carrots.**  
**1 Chunk Ginger.**  
**2 Lemons.**

Full of flavor, phytonutrients, vitamins and enzymes...you'll love starting your day with this beautiful and tasty juice!



### 365 Celery Juice

#### Prepare and juice

**1 Head of Celery.**

Forget coffee, the best way to start your day with clean, energizing, nutritious fuel...celery juice. This simple, one ingredient juice has an entire movement behind it! They all agree, they have more energy throughout the day!







## RECIPE

### sleep

In a stress filled world, we all have a hard time getting a good night of rest. Whether you have a hard time falling asleep, or staying asleep, the nutrition packed juices in this section will help you get the zzz's you need. Juicing for sleep gives your body the vitamins and minerals it needs to truly rest. This isn't a quick fix that will leave you groggy in the AM, following a juicing lifestyle gets to the root of the problem and helps you sleep all night, every night.

### Shut Eye

#### Prepare and juice

**4 Leaves Romaine Lettuce.**

**1 Handful Parsley.**

**1/2 Cucumber.**

**2 Carrots.**

**1 Rib Celery.**

Add this soothing juice to your nighttime routine, no less than an hour before you go to bed. Within days, you'll feel a difference.



### Citrus Soother

#### Prepare and juice

**2 Lemons. 2 Oranges.**

Vitamin C has been shown to reduce cortisol, the stress hormone that is often associated with sleep issues. Enjoy this delicious juice no less than an hour before bed and get ready to sleep the night away.



### Cucumber Slumber

#### Prepare and juice

**1 Cucumber. 1 Lemon. Green Apple.**

Cucumbers contain a lot of magnesium, a mineral which has shown to help with both sleep quality and duration. Enjoy this delicious juice no less than an hour before bed and get ready make some zzz's.





## RECIPES

### constipation

Even though it's one of the most frequently reported gastrointestinal issues, no one likes to talk about constipation. Getting backed up is a horrible feeling. The bloating, the discomfort, the frustration...it's pretty horrible. Quick fix, over the counter solutions don't get to the root of the problem in the same way that daily proper nutrition can. Simply add one of these juices to your day and we're confident you'll see "movement" in the right direction.

### The Unicorn

#### Prepare and juice

**½ Head Red Cabbage.**

**2 Lemons.**

**1 Apple.**

Cabbage has been shown to soften stool, which can help keep things moving.

But who likes to eat cabbage?

Now you can drink it in this delicious, stunningly beautiful drink. You won't believe how pretty this juice is!



### Clean and Green

#### Prepare and juice

**1 Pear.**

**1 Lemon.**

**2 Handfuls Spinach.**

Pears have always been a go-to fruit when the topic of constipation comes up.

This refreshing blend has all the vitamins, minerals and enzymes you need to get your digestive juices flowing.











# Omega®

Merci _____	48
Mesures de protection importantes _____	49
Pièces et fonctions _____	51
Extraction de jus _____	51
Accessoires en option _____	52
Tranchage/déchiquetage	
Mode d'emploi _____	53
Extraction de jus _____	53
Accessoires en option _____	55
Tranchage/déchiquetage	
Entretien et nettoyage _____	56
Bienfaits de l'extraction de jus _____	58
Recettes _____	74







# Omega®

**MERCI!**

FÉLICITATIONS pour l'achat de votre nouvel appareil Omega® Cold Press 365®.

Omega s'efforce de développer des appareils technologiquement avancés qui aident à livrer une nutrition et une saveur de la plus haute qualité et aussi proches de leur forme naturelle pure que possible. C'est vous, les amis de notre marque, qui nous guident. Votre enthousiasme nous aide à continuer à réinventer et à renouveler notre gamme d'extracteurs de jus, mélangeurs à haute vitesse et équipement pour les boissons. L'équipe d'Omega vous remercie de votre fidélité depuis plus de 50 ans!

**Veillez nous joindre sur :**

INSTAGRAM @OmegaJuicing

FACEBOOK @OmegaJuicers

POUR ENREGISTRER VOTRE PRODUIT, VEUILLEZ VISITER :

[www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration](http://www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration)

POUR LES RECETTES, VEUILLEZ VISITER :

[www.omegajuicers.com/recipes](http://www.omegajuicers.com/recipes)

POUR LE SERVICE À LA CLIENTÈLE :

Visitez le site : [www.omegajuicers.com](http://www.omegajuicers.com)

Une fois que vous avez utilisé votre produit Omega, nous vous prions de bien vouloir évaluer l'appareil sur [www.OmegaJuicers.com](http://www.OmegaJuicers.com)



## MESURES DE PROTECTION IMPORTANTES

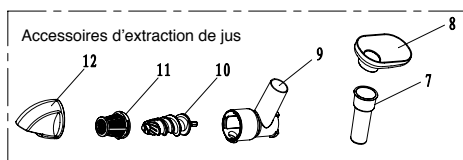
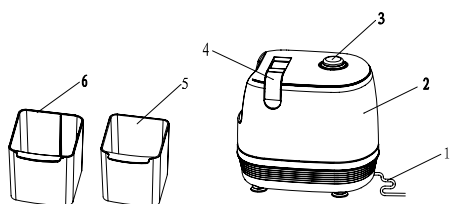
Lorsque vous utilisez un appareil électroménager, il faut toujours prendre des précautions de base, y compris les suivantes.

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION.**
2. Ne pas utiliser cet appareil correctement pose un risque de blessure. Pour vous protéger des chocs électriques, n'immergez pas le cordon, la fiche ou le corps principal (moteur) dans de l'eau ou d'autres liquides.
3. Une surveillance étroite est de rigueur lorsqu'un appareil électroménager quelconque est utilisé à proximité des enfants. Entreposez le produit hors de la portée des enfants. Ne laissez pas les personnes souffrant de déficiences physiques, de troubles sensoriels ou de retard mental, ou les personnes manquant d'expérience ou des connaissances pertinentes (y compris les enfants) utiliser ou jouer avec ce produit.
4. La tension d'entrée de ce produit est 120 c.a., 60 Hz. Veuillez la confirmer avant l'utilisation.
5. Débranchez l'appareil de la prise avant de l'assembler, avant de retirer des pièces, avant de le nettoyer et lorsqu'il n'est pas utilisé.
6. Évitez tout contact avec les pièces mobiles.
7. N'utilisez aucun appareil dont le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé(e), ou une fois que l'appareil a présenté un défaut de fonctionnement ou est endommagé de quelque manière que ce soit. Veuillez retourner l'appareil au fabricant pour une vérification, une réparation ou un réglage électrique ou mécanique.
8. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par le fabricant risque de causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
9. Avant d'utiliser, vérifiez que le cordon d'alimentation électrique, la fiche, le filtre à jus, la tarière, les conteneurs pour l'extraction du jus et les autres composants pour le tranchage, le déchiquetage et le mélange de glaçons/sorbet, ne sont pas endommagés. Si un composant s'avère endommagé, veuillez ne pas utiliser le produit (arrêter d'utiliser le produit) et communiquer avec le service à la clientèle de la société. Ne tentez pas de détacher et de réparer les composants endommagés.
10. Ne laissez pas le cordon pendre par-dessus le bord de la table ou du comptoir ou toucher des surfaces chaudes.
11. Avant d'utiliser et de mettre le produit en marche, veuillez vous assurer que les composants amovibles tels que le filtre à jus, la tarière et le conteneur pour l'extraction du jus sont installés correctement.
12. Ne placez pas vos doigts ou autres objets dans l'ouverture de l'extracteur de jus lorsqu'il fonctionne. Si des aliments sont coincés dans l'ouverture, utilisez le poussoir d'aliments ou un autre morceau de fruit ou légume pour les enfoncer. S'il n'est pas possible d'utiliser cette méthode, éteignez le moteur, retirez la fiche de la prise murale et démontez l'extracteur de jus pour retirer les aliments qui restent.
13. Coupez les ingrédients en petits morceaux avant de les placer dans la goulotte d'alimentation de l'extracteur de jus. Si les fruits et légumes ont des noyaux, des graines dures, une peau épaisse ou une coquille, veuillez les retirer avant de placer les fruits et légumes dans la goulotte d'alimentation.

14. Il est normal que les composants amovibles de l'extracteur de jus soient tachés à la suite de l'extraction du jus. Ceci ne nuira pas à la qualité de l'extracteur de jus ni à la valeur nutritionnelle du jus.
15. L'extracteur de jus est équipé d'une puce de protection intelligente pour un arrêt automatique. Si le moteur est trop chaud, l'extracteur de jus s'éteindra automatiquement pendant 20 à 30 minutes. Une fois que la température du moteur est froide, l'extracteur de jus fonctionnera à nouveau. Ce dispositif de sécurité prolonge la durée de vie de l'extracteur de jus.
16. L'extracteur de jus est conçu avec un dispositif de limitation de courant électrique. En cas d'extraction du jus d'ingrédients durs, il se peut que le moteur cale. Le moteur arrêtera de fonctionner si vous entendez un signal « sonore ». Il s'agit d'un mécanisme de protection du moteur contre la surintensité électrique. Ce dispositif de sécurité prolonge la durée de vie de l'extracteur de jus.
17. Pour déconnecter, appuyez sur le bouton OFF (ARRÊT), puis retirez la fiche de la prise murale. Veillez à ce que le moteur s'arrête complètement avant de démonter l'appareil.
18. Ne placez pas les composants amovibles dans de l'eau dont la température dépasse 80 °C (176 °F) ou dans un four à micro-ondes. Les températures excessives peuvent déformer ou endommager les composants.
19. Ne placez pas le corps de cet appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
20. N'utilisez pas de laine de verre, de produits nettoyants abrasifs ou de liquides corrosifs (tels que l'essence ou l'acétone) pour nettoyer ce produit.
21. Ne placez pas sur ou à proximité d'un brûleur à gaz ou électrique chaud ou dans un four chauffé.
22. N'utilisez pas l'appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il est conçu.
23. Veuillez garder l'appareil propre. Reportez-vous aux instructions d'entretien et de nettoyage de ce guide.
24. POUR UN USAGE RÉSIDENTIEL UNIQUEMENT. Ce produit est un appareil électrique de Classe I.

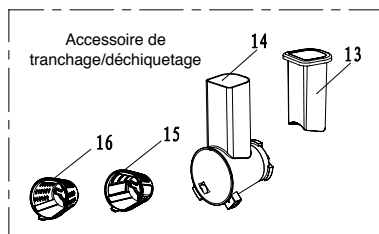
**CONSERVEZ  
CES CONSIGNES**

# PIÈCES ET FONCTION



N°.	Nom de la pièce	Fonction
1	CORDON D'ALIMENTATION	UTILISÉ POUR RACCORDER À UNE PRISE D'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE.
2	CORPS PRINCIPAL	LE MOTEUR ÉLECTRIQUE EST LOGÉ DANS LE CORPS PRINCIPAL. N'IMMERGEZ PAS L'APPAREIL DANS L'EAU.
3	INTERRUPTEUR	CONTRÔLE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE DE L'EXTRACTEUR DE JUS.
4	LOQUET DE VERROUILLAGE	VERROUILLE LE TAMBOUR SUR LE BOÎTIER. SOULEVEZ LE LOQUET DE VERROUILLAGE POUR DÉMONTER.
5	BOL À JUS	POUR LE JUS.
6	BOL À PULPE	POUR LA PULPE.
7	POUSSOIR	LORSQUE VOUS AJOUTEZ DES INGRÉDIENTS, PUSSEZ ET ENFONCEZ LÉGÈREMENT LES INGRÉDIENTS À L'AIDE DU POUSSOIR DANS LA TRÉMIE D'ALIMENTATION POUR AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DE L'EXTRACTION DE JUS.
8	PLATEAU	PLACÉ AU-DESSUS DU TAMBOUR ET EN HAUT DE LA GOULOTTE D'ALIMENTATION
9	TAMBOUR ET GOULOTTE D'ALIMENTATION	LE TAMBOUR EST RELIÉ AU CORPS POUR L'EXTRACTION DE JUS. LES INGRÉDIENTS SONT PLACÉS DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION EN HAUT DU TAMBOUR.
10	TARIÈRE	POUR EXTRAIRE LE JUS, LA TARIÈRE EST PLACÉE À L'INTÉRIEUR DU TAMBOUR ET EST RELIÉE AU CORPS. LA TARIÈRE BROIE ET PRESSE LES FRUITS ET LÉGUMES.
11	PASSOIRE À JUS	FILTRE LE JUS EXTRAIT DES INGRÉDIENTS.
12	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ	LA PULPE EST LIBÉRÉE À TRAVERS LE CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ.

## PIÈCES ET FONCTION (ACCESSOIRES EN OPTION)



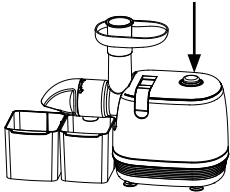
N°.	Nom de la pièce	Fonction
13	POUSOIR DE TRANCHAGE	COUPE LES INGRÉDIENTS EN TRANCHES.
14	TAMBOUR ET GOULOTTE D'ALIMENTATION DE TRANCHAGE	POUR COUPER EN TRANCHES OU DÉCHIQUETER, LE TAMBOUR DE TRANCHAGE SE RACCORDE AU CORPS. LES INGRÉDIENTS SONT PLACÉS DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION EN HAUT DU TAMBOUR.
15	COUPEAU DE TRANCHAGE	POUR COUPER LES INGRÉDIENTS EN TRANCHES, LE COUPEAU DE TRANCHAGE SE FIXE AU TAMBOUR DE TRANCHAGE.
16	COUPEAU À DÉCHIQUETER	POUR DÉCHIQUETER LES INGRÉDIENTS, LE COUPEAU À DÉCHIQUETER SE FIXE AU TAMBOUR DE TRANCHAGE.

### Accessoires en option

Ils peuvent être commandés en ligne sur le site : [www.omegajuicers.com/collections/replacement-parts](http://www.omegajuicers.com/collections/replacement-parts)

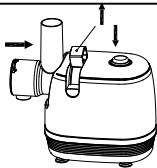
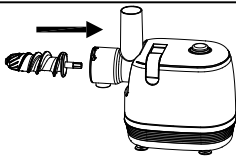
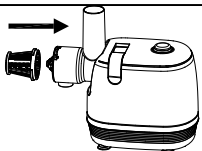
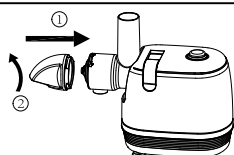
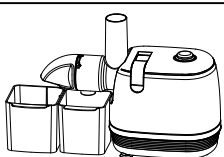
## MODE D'EMPLOI

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez nettoyer complètement les composants qui entrent en contact avec les ingrédients. (Voir Entretien)

	<p>INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU BOUTON :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BOUTON FORWARD (ON [MARGE]) : UTILISATION NORMALE</li> <li>• « 0 » ARRÊT</li> <li>• BOUTON REVERSE (REV [INVERSE]) : À UTILISER QUAND LA PULPE BLOQUE LA SORTIE OU LE MOTEUR EST VERROUILLÉ. LA TARIÈRE COMMENCERA À TOURNER EN SENS INVERSE. UNE FOIS QUE CE BOUTON EST RELÂCHÉ, LA TARIÈRE ARRÊTE DE TOURNER EN SENS INVERSE. SI VOUS APPUYEZ À NOUVEAU SUR LE BOUTON « FORWARD (ON [MARGE]) », LA TARIÈRE RECOMMENCERA À FONCTIONNER NORMALEMENT.</li> </ul>
--	--

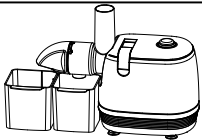
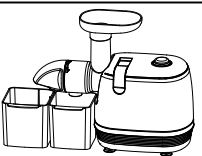
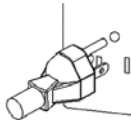
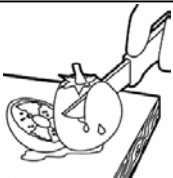
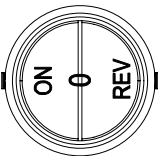
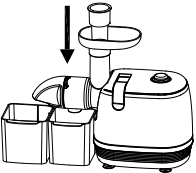
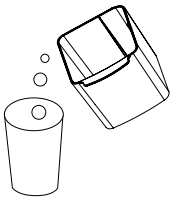
### Pour l'extraction de jus :

Ce produit ne se mettra pas en marche avant que toutes les pièces et tous les composants soient assemblés correctement.

1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. TIREZ LE LOQUET DE VERROUILLAGE VERS LE HAUT.</li> <li>2. CENTREZ LE TAMBOUR DANS L'OUVERTURE AU MILIEU DU DEVANT DU CORPS.</li> <li>3. TENEZ LE TAMBOUR ET LA GOULOTTE D'ALIMENTATION D'UNE MAIN ET APPUYEZ VERS LE BAS LE LOQUET DE VERROUILLAGE DE L'AUTRE MAIN.</li> <li>4. LE TAMBOUR ET À LA GOULOTTE D'ALIMENTATION SERONT FIXÉS AU CORPS.</li> </ol>
2		<p>ALIGNER L'EXTRÉMITÉ VIS DE LA TARIÈRE AVEC L'ORIFICE DU CORPS DE L'APPAREIL. PUSSEZ TOUT DROIT DANS LE TAMBOUR ET DANS L'APPAREIL. <b>EN CAS DE MAUVAIS ALIGNEMENT, TOURNEZ LÉGÈREMENT LA TARIÈRE.</b></p>
3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ALIGNER L'EXTRÉMITÉ LA PLUS LARGE DE LA PASSOIRE À JUS ET L'OUVERTURE DU TAMBOUR.</li> <li>2. ALIGNER LES TROIS BOUCLES DE LA PASSOIRE À JUS ET LES TROIS FENTES DU TAMBOUR.</li> </ol>
4		<p>ALIGNER LES TROIS BOUCLES DU CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ ET LES TROIS FENTES DU TAMBOUR. VERROUILLEZ LE CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ EN LE TOURNANT DANS LE SENS ANTI-HORAIRE.</p>
5		<p>PLACEZ LE BOL À JUS SOUS LE BEC À JUS.</p>



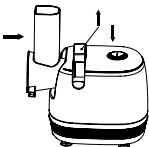
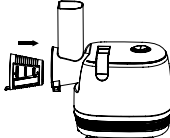
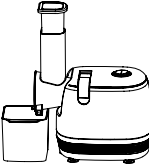
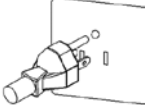

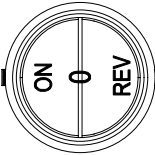
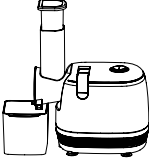
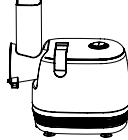
## MODE D'EMPLOI

6		<p>PLACEZ LE BOL À PULPE SOUS LE CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ.</p>
7		<p>FIXEZ LE PLATEAU EN HAUT DE LA GOULOTTE D'ALIMENTATION. LE PLATEAU AIDE À EMPÊCHER QUE DES INGRÉDIENTS DÉBORDENT.</p>
8		<p>1. ASSUREZ-VOUS QUE L'INTERRUPTEUR DE L'APPAREIL EST SUR « OFF (ARRÊT) ». 2. BRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION DANS UNE PRISE DE COURANT.</p>
9		<p>LAVEZ TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES. COUPEZ-LES EN MORCEAUX QUI TIENDRONT DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION. <b>RETIREZ TOUS LES NOYAUX ET GRAINES.</b> <b>RETIREZ LES PEaux ÉPAISSES AVANT D'INSÉRER.</b></p>
10		<p>METTEZ EN MARCHÉ EN APPUYANT SUR REVERSE (INVERSE) DE L'INTERRUPTEUR. NE FAITES PAS FONCTIONNER PENDANT PLUS DE 10 MINUTES. <b>NE TOUCHEZ PAS L'INTERRUPTEUR AVEC DES MAINS MOUILLÉES, SINON UN CHOC ÉLECTRIQUE OU UN INCENDIE POURRAIT S'ENSUIVRE.</b></p>
11		<p>UTILISEZ LE POUSSOIR POUR ENFONCER LES INGRÉDIENTS DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION. <b>N'ENFONCEZ PAS LES INGRÉDIENTS DE FORCE. PUSSEZ EN APPLIQUANT LA PRESSIOn APPROPRIÉE. (NE PLACEZ JAMAIS LES DOIGTS OU D'AUTRES OBJETS DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION. EN CAS DE BLOCAGE, COUPEZ L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE. RETIREZ LA PULPE ET VERSEZ LE JUS DANS UN VERRE AVANT DE CONTINUER À UTILISER L'APPAREIL.)</b></p>
12		<p>UNE FOIS L'EXTRACTION DU JUS TERMINÉE, ÉTEIGNEZ. DÉBRANCHEZ LA FICHE D'ALIMENTATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE. <b>NE TOUCHEZ PAS L'INTERRUPTEUR AVEC DES MAINS MOUILLÉES, SINON UN CHOC ÉLECTRIQUE OU UN INCENDIE POURRAIT S'ENSUIVRE.</b></p>

## MODE D'EMPLOI (ACCESSOIRES EN OPTION)

### Tranchage/déchiquetage :

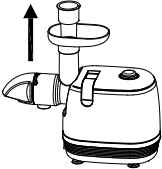
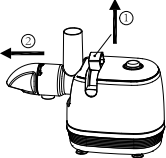
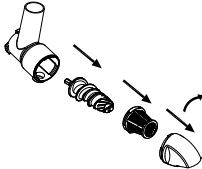
Ce produit ne se mettra pas en marche avant que toutes les pièces et tous les composants soient assemblés correctement.

1		<ol style="list-style-type: none"><li>1. TIREZ LE LOQUET DE VERROUILLAGE VERS LE HAUT.</li><li>2. CENTREZ LE TAMBOUR DANS L'OUVERTURE AU MILIEU DU DEVANT DU CORPS.</li><li>3. TENEZ LE TAMBOUR ET LA GOULOTTE D'ALIMENTATION D'UNE MAIN ET APPUYEZ VERS LE BAS LE LOQUET DE VERROUILLAGE DE L'AUTRE MAIN.</li><li>4. LE TAMBOUR ET LA GOULOTTE D'ALIMENTATION SERONT FIXÉS AU CORPS.</li></ol>
2		<p>ALIGNER LE TROU DU MILIEU DU COUPEAU DE TRANCHAGE ET LES BOUCLES À L'INTÉRIEUR DU TAMBOUR DE TRANCHAGE. PUSSEZ DOUCEMENT JUSQU'À CE QUE LE COUPEAU DE TRANCHAGE SOIT FIXÉ SOLIDEMENT.</p> <p><b>EN CAS DE MAUVAIS ALIGNEMENT, TOURNEZ LÉGÈREMENT LA TARIÈRE.</b></p>
3		<p>PLACEZ UN CONTENEUR SOUS LE BEC POUR RÉCOLTER LES TRANCHES/MORCEAUX DÉCHIQUETÉS D'INGRÉDIENTS.</p>
4		<ol style="list-style-type: none"><li>1. ASSUREZ-VOUS QUE L'INTERRUPTEUR DE L'APPAREIL EST SUR « OFF (ARRÊT) ».</li><li>2. BRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION DANS UNE PRISE DE COURANT.</li></ol>
5		<p>LAVEZ TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES. COUPEZ-LES EN MORCEAUX QUI TIENDRONT DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION.</p> <p><b>RETIREZ TOUS LES NOYAUX ET GRAINES. RETIREZ LES PEAUX ÉPAISSES AVANT D'INSÉRER.</b></p>
6		<p>METTEZ EN MARCHÉ EN APPUYANT SUR REVERSE (INVERSE) DE L'INTERRUPTEUR.</p> <p>NE FAITES PAS FONCTIONNER PENDANT PLUS DE 10 MINUTES.</p> <p><b>NE TOUCHEZ PAS L'INTERRUPTEUR AVEC DES MAINS MOUILLÉES, SINON UN CHOC ÉLECTRIQUE OU UN INCENDIE POURRAIT S'ENSUIVRE.</b></p>
7		<p><b>UTILISEZ LE POUSSOIR DE TRANCHAGE POUR ENFONCER LES INGRÉDIENTS DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION. N'ENFONCEZ PAS LES INGRÉDIENTS DE FORCE. PUSSEZ EN APPLIQUANT LA PRESSION APPROPRIÉE. (NE PLACEZ JAMAIS LES DOIGTS OU D'AUTRES OBJETS DANS LA GOULOTTE D'ALIMENTATION. EN CAS DE BLOCAGE OU SI LE BOL EST PLEIN, COUPEZ L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE. RETIREZ LE BLOCAGE OU VIDEZ LE BOL AVANT DE CONTINUER À UTILISER L'APPAREIL.)</b></p>
8		<p>UNE FOIS LA COUPE EN TRANCHES ET LE DÉCHIQUETAGE TERMINÉS, ÉTEIGNEZ.</p> <p>DÉBRANCHEZ LA FICHE D'ALIMENTATION DE L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE.</p> <p>NE TOUCHEZ PAS L'INTERRUPTEUR AVEC DES MAINS MOUILLÉES, SINON UN CHOC ÉLECTRIQUE OU UN INCENDIE POURRAIT S'ENSUIVRE.</p>

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

1. Avant de nettoyer l'appareil, éteignez l'interrupteur et débranchez la fiche d'alimentation de l'alimentation électrique.
2. Nettoyez le produit immédiatement après l'utilisation.
3. Ne plongez pas le corps de l'appareil dans l'eau. Essuyez le corps avec un linge humide.
4. Avant de ranger l'appareil, assurez-vous qu'il est propre et sec, ainsi que ses composants.

Vous pouvez vous reporter à la procédure suivante pour nettoyer les composants amovibles :

1		RETIREZ LE POUSSOIR ET LE PLATEAU.
2		1. TIREZ LE LOQUET DE VERROUILLAGE VERS LE HAUT. 2. RETIREZ LE TAMBOUR DE L'OUVERTURE AU MILIEU DU DEVANT DU CORPS.
3		RETIREZ LE CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ DE LA PASSOIRE D'EXTRACTION DE JUS. RETIREZ LA PASSOIRE DE LA TARIÈRE. RETIREZ LA TARIÈRE DU TAMBOUR ET DE LA GOULOTTE D'ALIMENTATION.

## INDICES DE SÉCURITÉ

TENSION NOMINALE	120 V~
PUISSANCE NOMINALE	150 W
FRÉQUENCE NOMINALE	60 HZ
DURÉE DE FONCTIONNEMENT CONTINU	≤ 10 MIN.
INTERVALLE DE TEMPS	≥ 20 MIN.



# , les bienfaits de l'extraction de jus



Le métabolisme  
convertit les aliments  
en **énergie**

Vous connaissez la sensation quand vous avez mangé un gros repas et que vous n'arrivez pas à bouger?

C'est parce que toute votre énergie s'occupe à digérer, absorber et métaboliser les aliments. Quand vous mangez des matières solides, mâcher et les enzymes décomposent les aliments... à la recherche des éléments nutritifs qu'ils contiennent.

Avec l'appareil Cold Press 365 de Omega, tous les éléments nutritifs sont extraits pour éviter à votre corps d'avoir à faire le travail. Même si votre système digestif est compromis, les éléments nutritifs du jus pressé sont absorbés dans vos cellules de manière très efficace, de sorte que toute votre énergie puisse se concentrer sur votre rétablissement et l'accomplissement de votre journée chargée au lieu de la digestion.





## LES BIENFAITS DE L'EXTRACTION DE JUS

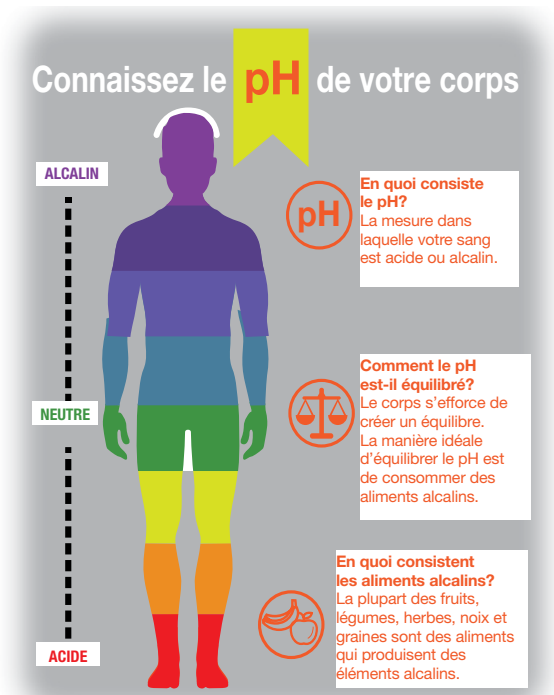
Ne considérez pas l'extraction de jus comme le remplacement d'un repas, mais plutôt comme une pratique quotidienne d'autogestion de la santé.

Avec tout juste un jus  
Cold Press 365 de Omega par jour -

### Votre corps devient plus alcalin.

Buvez-vous des sodas? Du café? De l'alcool? Consommez-vous des aliments transformés? De la viande? Des produits laitiers? Des grains, des œufs, des noix... du sucre? Vous n'êtes pas seul(e), mais quand vous consommez trop de ces aliments acides et pas suffisamment de légumes, le pH de votre corps peut rapidement devenir trop acide et commencera à retirer les minéraux alcalifiant, comme le calcium, de vos os, afin d'équilibrer le pH de votre sang.

Votre corps a besoin d'aliments alcalins pour annuler les aliments acides – et les plantes sont les meilleurs alcaliseurs! Entamer votre journée avec un verre nutritif et alcalifiant de jus de légumes verts pressés est le moyen le plus efficace d'éviter certains des problèmes de santé effrayants associés à un excès d'acidité... comme les néphrites, les maladies du cœur, l'ostéoporose, les troubles du foie et même le cancer.





### La santé de vos intestins est améliorée.

Vous ne pouvez aller nulle part sans entendre parler de la santé des intestins. Et pourquoi? C'est parce que nous souffrons pratiquement TOUS d'un certain type de trouble intestinal... et QUELLE QUE SOIT la solution nous permettant d'améliorer la façon dont nous digérons, absorbons et utilisons les aliments que nous consommons, notre santé s'en verra améliorée. Si votre santé intestinale est compromise, cela peut affecter tous les aspects de votre santé. Au nombre des signes que vous avez un trouble intestinal : le gaz et le ballonnement, les problèmes cutanés tels que l'acné et l'eczéma, la prise de poids, les sautes d'humeur et la dépression, la difficulté à se concentrer... même les douleurs articulaires. Tous ces signes peuvent signaler une santé intestinale compromise...mais attendez...vous pouvez aider à guérir vos intestins avec un jus de légumes verts par jour! Avec l'extraction de jus, les composés des plantes sont livrés directement dans votre corps d'une façon facile à digérer. La digestion est tellement facile que vous savez que vous pouvez absorber les vitamines, minéraux et éléments nutritifs dont vous avez besoin pour réparer votre paroi intestinale. Le jus de céleri pur et le jus de brocoli sont parfaits pour ça! Ils peuvent réduire les inflammations intestinales et sceller les fuites d'un intestin pour améliorer votre santé intestinale et améliorer ainsi votre santé générale et la qualité de votre vie.

### Au nombre des **Signes** que vous avez un trouble intestinal : \_\_\_\_\_

- ✓ Les sensibilités ou allergies alimentaires
- ✓ Les troubles digestifs tels que le gaz et le ballonnement
- ✓ La prise de poids
- ✓ Les problèmes cutanés tels que l'acné, l'eczéma et la rosacée
- ✓ La fatigue
- ✓ Les sautes d'humeur
- ✓ Les maladies auto-immunes
- ✓ La dépression
- ✓ L'anxiété
- ✓ La difficulté à se concentrer







## LES BIENFAITS DE L'EXTRACTION DE JUS

---



### **Votre accumulation toxique est éliminée.**

Il est impossible d'éviter les toxines dans ce monde moderne. Elles se trouvent dans l'eau, le plastique, vos vêtements, vos meubles, l'air... elles sont impossibles à éviter. Votre foie est l'organe principal qui élimine les toxines mais vous devez le nourrir pour lui permettre d'accomplir son travail. Les jus de légumes verts sont parfaits pour votre foie, en particulier les légumes crucifères tels que le brocoli, le chou potager et le chou chinois. Quand les toxines s'accumulent dans votre corps, vous ne vous sentez pas bien. Il se peut que les symptômes ne vous fassent pas courir chez le médecin, mais au nombre des indicateurs communs que vous avez besoin d'une désintoxication, on compte : une mauvaise haleine, une fatigue générale, des maux et douleurs, les problèmes cutanés tels que l'acné et les éruptions, même la prise de poids. Un jus de légumes vert par jour peut éliminer ces toxines, rétablir votre foie et vous remettre en forme en juste quelques petites semaines.





## LES BIENFAITS DE L'EXTRACTION DE JUS

POURQUOI MANGER TOUT CELA?  
EXTRAYEZ LE JUS!



FACILE À BOIRE

+

FACILE À DIGÉRER

### **Votre système immunitaire devient plus robuste.**

Les jus de légumes verts pressés sont remplis de vitamines et de minéraux facilement absorbés dans vos cellules. Une extraction de jus quotidienne permet d'accroître rapidement les niveaux d'antioxydants dont vous avez besoin pour combattre les maladies, tels que le bêta-carotène contenu dans les carottes, les betteraves et les épinards. Ou les vitamines E nutritives qui permettent de ralentir le processus du vieillissement, contenues dans la bette à cardes, les poivrons rouges et le brocoli. Et n'oubliez pas le roi des antioxydants, la vitamine C, dans les jus pressés de chou vert, tomates et pamplemousse! Votre processus de vieillissement ralentit.

Les radicaux libres causent un stress oxydatif. Le stress oxydatif entraîne le vieillissement. Les antioxydants neutralisent le stress oxydatif. Par conséquent, la consommation d'un plus grand nombre d'antioxydants contenus en quantités concentrées dans les fruits et légumes commencera à ralentir le processus de vieillissement.

### **Votre consommation de fruits et légumes frais augmente.**

Combien de personnes consomment-elles au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour?

- Moins de 1 % des hommes et 4 % des femmes âgés de 18 à 24 ans
- Moins de 6 % des hommes et 9 % des femmes âgés de 25 à 34 ans
- Moins de 14 % des hommes et 16 % des femmes âgés de 35 à 49 ans
- Moins de 24 % des hommes et 22 % des femmes âgés de 50 à 64 ans

Les études réalisées au University College London ont mis en évidence que ceux qui consomment quotidiennement au moins 7 portions de fruits et légumes (une portion de fruits est équivalente à 1 tasse et 2 tasses pour les légumes-feuilles) sont 42 % MOINS SUSCEPTIBLES de mourir prématurément.

Elles ont également montré que ces individus sont 25 % MOINS SUSCEPTIBLES de mourir du cancer.

### **Votre niveau d'énergie augmente.**

Une portion de jus de légumes verts procure une tonne de vitamines et minéraux essentiels facilement digérés.

Quand votre corps reçoit cette nutrition chaque jour, vos niveaux d'énergie augmentent naturellement...sans caféine ni boissons énergisantes.



# le jus parfait

### Le pouvoir de l'extraction du jus de céleri

L'extraction quotidienne de jus de céleri est l'une des pratiques favorables à la santé les plus efficaces et les plus rapides que vous pouvez ajouter à votre routine quotidienne. L'extraction de jus quotidienne vous permet d'entamer chaque jour du bon pied, avec une dose explosive extrêmement condensée et facilement digérée de vitamines, minéraux, phytonutriments, enzymes et chlorophylle. Nous préférons considérer le jus de céleri comme un médicament plutôt qu'un repas. Chaque verre est tellement rempli de nutrition qu'une seule journée transformera votre santé, votre énergie et votre conception de la vie - en particulier si vous n'avez pas consommé suffisamment de fruits et légumes frais chaque jour!

Même si vous n'aimez pas les légumes, un jus de céleri quotidien vous permet d'ingurgiter la nutrition essentielle... pour vous, vos enfants et tous ceux qui vous sont chers. Quoi de plus simple? Vous avez un jus de céleri frais et nutritif en un rien de temps!

**Rejoignez les milliers d'extracteurs enthousiastes de jus de céleri, notamment Kim Kardashian, Gwyneth Paltrow, Pharrell Williams et Naomi Campbell.**

**Avec le Cold Press 365, rien ne peut être plus simple!**

**Juste un ingrédient puissant - coupez les extrémités, rincez et faites passer dans l'extracteur de jus!**

Si vous trouvez le goût du jus de céleri trop fort, extrayez la moitié d'un concombre ou la moitié d'une pomme avec le céleri pour ajuster le goût. Au fur et à mesure que vous vous habituez, continuez d'augmenter la proportion de céleri jusqu'à ce votre jus ne contienne que du céleri. Le plus grand bienfait provient de la consommation du jus de céleri tout seul.

## LES BIENFAITS DE L'EXTRACTION DE JUS

---

### centrifugeuse vs. malaxation

Les extracteurs de jus à malaxation (pressage à froid/lents) utilisent des engrenages doux qui broient les aliments lentement, tandis que les centrifugeuses d'extraction de jus utilisent des lames dures et rapides qui pulvérisent les aliments. Le terme pressage à froid provient du fait qu'à l'encontre des centrifugeuses, aucune chaleur n'est générée, ce qui permet au jus de conserver tous ses éléments nutritifs et puissance enzymatique. En outre, les extracteurs à pressage à froid décomposent les fibres plus complètement et permettent ainsi de recueillir davantage de jus des mêmes ingrédients.

Le point essentiel est qu'avec les extracteurs de jus à malaxation comme le Cold Press 365, vous obtenez un jus de plus haute qualité de vos fruits et légumes frais, qui vous donne le maximum de bienfaits pour votre santé, tout en faisant des économies!





## LES BIENFAITS DE L'EXTRACTION DE JUS



**Les déchets alimentaires** – L'appareil Cold Press 365 presse davantage de jus des aliments que les centrifugeuses, car les engrenages pressent les aliments, au lieu de les hacher/mélanger. Vous pouvez donc faire des économies en achetant moins de fruits et légumes frais.



**Puissance des enzymes** – L'échauffement des centrifugeuses a pour conséquence inévitable de diminuer la puissance des enzymes/éléments nutritifs des jus. Avec le Cold Press 365, aucune chaleur n'est générée qui puisse détruire les enzymes et antioxydants dans les aliments. Les aliments conservent leur intégrité nutritionnelle.



**Oxydation** – Les extracteurs de jus à malaxation comme le Cold Press 365 utilisent une combinaison douce de puissance élevée et de vitesse faible, qui expose les aliments à moins d'oxygène, ce qui préserve la puissance des enzymes et éléments nutritifs et fournit une valeur nutritionnelle générale supérieure.



**Bruit** – Le Cold Press 365 fait considérablement moins de bruit que les centrifugeuses.



**Herbe de blé, jeunes pousses et légumes-feuilles** – Le Cold Press 365 presse doucement le jus des aliments tendres comme l'herbe de blé, les jeunes pousses et les légumes-feuilles, tandis que les centrifugeuses les déchirent en extrayant très peu de jus. Les bienfaits de la chlorophylle contenue dans ces légumes-feuilles et herbes contribuent considérablement à l'amélioration de la santé – la chlorophylle est un nettoyeur, un stimulateur de cellules antiseptiques et un promoteur de globules rouges!



**Une durée de stockage prolongée** – Les jus malaxés restent frais plus longtemps. Vous pouvez entreposer la plupart des jus pressés à froid dans un réfrigérateur pendant 72 heures.





## LES BIENFAITS DE L'EXTRACTION DE JUS

### extracteurs de jus VS. mélangeurs

Quand il s'agit de comparer les extracteurs de jus aux mélangeurs, nous les considérons comme deux choses très différentes. Le Cold Press 365 produit un jus pressé à froid et riche en éléments nutritifs que le corps absorbe facilement et efficacement. C'est d'une simplicité enfantine pour la digestion. En outre, il y a tellement d'ingrédients extrêmement sains que vous devriez consommer mais que vous ne mélangeriez JAMAIS dans une boisson fouettée! Notamment le céleri, le chou potager, les oignons et l'ail!

Nous vous encourageons à boire votre jus du Cold Press 365 dès le réveil et à jeun. Ensuite, ne mangez ou ne buvez rien pendant 15 à 30 minutes. C'est ainsi que vous en tirez les bienfaits nutritionnels optimum! Tous les enzymes et toute la nutrition sont rapidement absorbés sans AUCUN obstacle. Nous nous plaisons à considérer votre Cold Press 365 comme votre toute première pratique quotidienne d'autogestion de votre santé, dès le réveil, qui vous permet d'entamer la journée de la façon la plus saine possible, tandis qu'une boisson fouettée est un repas ou une collation.

faites les deux si vous voulez!



# EXTRACTEUR DE JUS

VS

# MÉLANGEUR

SÉPARE LE JUS DE LA PULPE  
ET DES FIBRES

BIENFAITS :

- Une meilleure absorption des vitamines, minéraux et phytonutriments.
- Les jus sont faciles à digérer.
- Sans les fibres, vous pouvez ajouter davantage de fruits et légumes.

LES MEILLEURS  
FRUITS ET LÉGUMES  
À EXTRAIRE

- Pommes
- Ananas
- Carottes
- Betteraves
- Concombre
- Céleri



AUCUN RETRAIT DE PULPE  
ET AUCUNE SÉPARATION

BIENFAITS :

- Rempli de fibres pour soutenir la santé digestive et aider l'élimination.
- Satisfait la faim et maintient l'énergie.
- Équilibre le taux de glycémie.

LES MEILLEURS  
FRUITS ET  
LÉGUMES  
À EXTRAIRE

- Bananes
- Mangue
- Baies
- Avocat
- Épinards
- Micropousses





# recettes pour l'inflammation

L'inflammation est tout simplement la lutte de votre système immunitaire contre un élément nocif. Il peut s'agir d'une blessure, d'un virus, d'une bactérie, de toxines ou même d'aliments que votre corps considère comme nocifs.

Une exposition prolongée à des irritants du système immunitaire, tels qu'une infection, des produits chimiques et des aliments inflammatoires peut résulter en une inflammation chronique. Des études multiples révèlent qu'une inflammation chronique est la cause de la plupart des maladies.

Des allergies et l'asthme aux maladies du cœur et au cancer, ainsi qu'aux maladies auto-immunes, y compris la polyarthrite rhumatoïde et le lupus, l'inflammation chronique est présente et joue un rôle important.

Manger des fruits et légumes s'est avéré contribuer considérablement à la réduction de l'inflammation. Les jus frais facilitent tellement l'augmentation de votre consommation des fruits et légumes qui contiennent le plus grand nombre de composés anti-inflammatoires.

Nous avons créé quelques combinaisons délicieuses faciles à préparer, faciles à boire et qui mèneront la vie dure à votre inflammation.

## Pompier

### Préparer et extraire le jus

**4 carottes.**

**1 quartier d'ananas.**

**1 morceau de safran des Indes.**

Délicieux, rafraîchissant et plein des antioxydants qui aident à éliminer l'inflammation.



## Élixir de baies et pomme

### Préparer et extraire le jus

**2 tasses de bleuets.**

**2 pommes.**

**2 tasses d'épinards.**

Les bleuets sont l'un des meilleurs aliments anti-inflammatoires! Accompagnez cela d'une pomme délicieuse et de la vitamine K qui réduit l'inflammation et se trouve dans les épinards, et vous commencerez vraiment votre journée du bon pied!





## Le punch piquant

### Préparer et extraire le jus

**1 quartier de citron.**

**1 tranche de gingembre.**

**1 tasse de raisin.**

**1 botte de chou vert.**

Le gingembre est un éliminateur d'inflammation bien connu. Accompagné du chou vert riche en vitamines et minéraux et de la vitamine C contenue dans le citron, ce jus est un champion formidable de la prévention.



## Jus de céleri 365

### Préparer et extraire le jus

**1 tête de céleri.**

Le jus de céleri est un anti-inflammatoire naturel! Ce jus à ingrédient unique et haute teneur en phytonutriments et antioxydants est extrêmement facile à préparer... et avaler!







# perte de poids

L'idée n'est pas de perdre du poids pour être en bonne santé, mais plutôt que lorsque nous sommes en bonne santé, nous perdons l'excès de poids. Quand nous augmentons notre consommation d'aliments sains, nous évitons les aliments non sains, et en conséquence, nous perdons les kilos et centimètres indésirables. Commencer la journée en consommant un jus frais ne vous fournit pas seulement les vitamines et minéraux qui réduisent les envies irrésistibles, cela vous prépare également à passer une journée saine. Quand vous commencez par consommer quelque chose de très nutritionnel, vous avez tendance à prendre de meilleures décisions tout au long de la journée.

À votre bonne santé!



### Vert et propre

#### Préparer et extraire le jus

**2 citrons.**

**4 pommes vertes.**

**1 concombre.**

Ce savoureux mélange acidulé et hydratant, saturé d'éléments nutritifs et antioxydants est une excellente façon d'entamer la journée du bon pied.



### Intensifier les betteraves

#### Préparer et extraire le jus

**2 citrons.**

**2 carottes.**

**2 pommes.**

**2 betteraves.**

Commencez la journée avec cet arc-en-ciel de phytonutriments et vous continuerez sans aucun doute à faire des choix sains en matière d'aliments tout au long de la journée.



### Le piment dans la vie

#### Préparer et extraire le jus

- 1 citron.
- 1 concombre.
- 1 morceau de gingembre.
- 1 pincée de cayenne.

Réveillez votre métabolisme avec cette puissance piquante! Ces ingrédients simples sont remplis de la nutrition et la saveur dont vous avez besoin pour pimenter votre matin!



### Jus de céleri 365

#### Préparer et extraire le jus

- 1 tête de céleri.

Le jus de céleri est un anti-inflammatoire naturel! Ce jus à ingrédient unique et haute teneur en phytonutriments et antioxydants est extrêmement facile à préparer... et avaler!







## RECETTES

### humeur

Nous sommes fatigués et irritables et nous avons du mal à nous concentrer... tout ce qui nous met normalement de mauvaise humeur. Quand nous nous ne sommes pas adéquatement hydratés et nourris, cela peut avoir un impact énorme sur notre tempérament quotidien et notre capacité à nous concentrer et faire attention. Ces recettes vous procurent ce dont vous avez besoin pour vider votre cerveau et poursuivre la journée le sourire aux lèvres.

### L'effervescence du jus

#### Préparer et extraire le jus

2 citrons.

4 pommes vertes.

1 concombre.

Épinards.

Vous sourirez sans arrêt quand vous entamez la journée avec ce chef-d'œuvre léger, rafraîchissant et plein d'éléments nutritifs.



### L'éclaireur de brouillard

#### Préparer et extraire le jus

1 betterave.

1 citron.

2 tranches d'ananas.

1 concombre.

Un cerveau embrumé peut être vraiment désagréable. Dégagez les cieux avec cette dose rafraîchissante, riche en vitamines et antioxydants sains.



### Jus de céleri 365

#### Préparer et extraire le jus

1 tête de céleri.

Commencez la journée avec un jus de céleri frais et hydratant, et voyez bien comment vous sentez, sans les hauts et bas typiques de la journée!







## RECETTES

### énergie

Pas suffisamment de sommeil. Coup de barre de l'après-midi. C'est l'heure de faire de l'exercice et vous manquez de carburant. Il y a tellement de raisons pour lesquelles nous faisons appel au café, aux boissons énergisantes et à tout ce que nous pouvons trouver pour continuer d'avancer. Ces solutions marchent pendant un petit moment mais après, vous vous effondrez. Ces jus vous procurent l'énergie dont vous avez besoin, tout en vous offrant la nutrition et même une énergie qui ne s'effondre pas. Commencez la journée avec un jus frais, ou buvez un jus quand vous avez besoin de vous recharger et vous sentirez la différence en quelques jours.

### Agua Zesta

#### Préparer et extraire le jus

**Tranches de pastèque.**  
**1 morceau de gingembre.**

Vous adorerez commencer la journée avec ce jus magnifique et délicieux... plein de saveur, de phytonutriments, de vitamines et d'enzymes!



### Gloire du matin

#### Préparer et extraire le jus

**4 carottes.**  
**1 morceau de gingembre.**  
**2 citrons.**

Vous adorerez commencer la journée avec ce jus magnifique et délicieux... plein de saveur, de phytonutriments, de vitamines et d'enzymes!



### Jus de céleri 365

#### Préparer et extraire le jus

**1 tête de céleri.**

Oubliez le café, la meilleure façon d'entamer la journée avec un carburant propre, énergisant et nutritif... le jus de céleri. Ce jus simple à un seul ingrédient a énormément de partisans! Ils sont tous d'accord; ils ont plus d'énergie tout au long de la journée!





## RECETTE

### sommeil

Au sein d'un monde rempli de stress, nous avons tous du mal à passer une bonne nuit de repos. Que vous ayez du mal à vous endormir ou à rester endormi(e), les jus pleins de nutrition décrits dans cette section vous aideront à trouver le sommeil dont vous avez besoin. L'extraction de jus pour dormir donne à votre corps les vitamines et minéraux dont il a besoin pour bien se reposer. Il ne s'agit pas d'une solution rapide qui vous laissera sonné(e) le lendemain matin, adopter un style de vie à base d'extraction de jus attaque les causes du problème et vous aidera à dormir la nuit, toutes les nuits.

### Les yeux clos

#### Préparer et extraire le jus

**4 feuilles de laitue romaine.**

**1 poignée de persil.**

**1/2 concombre.**

**2 carottes.**

**1 branche de céleri.**

Ajoutez ce jus réconfortant à votre routine du soir, au moins une heure avant de vous coucher. Vous remarquerez la différence en juste quelques jours.



### Calmant aux agrumes

#### Préparer et extraire le jus

**2 citrons. 2 oranges.**

La vitamine C est connue pour réduire le cortisol, l'hormone de stress souvent associée aux troubles du sommeil. Dégustez ce jus délicieux au moins une heure avant de vous coucher et soyez prêt(e) à dormir toute la nuit sans interruption.



### Rêveries de concombre

#### Préparer et extraire le jus

**1 concombre. 1 citron. Pomme verte.**

Les concombres ont une haute teneur en magnésium, un minéraux qui a fait ses preuves pour aider la qualité et durée du sommeil. Dégustez ce jus délicieux au moins une heure avant de vous coucher et soyez prêt(e) à dormir profondément.









## RECETTES

### constipation

Même si elle est l'un des troubles gastro-intestinaux les plus fréquemment signalés, personne n'aime parler de la constipation. Être bloqué est une sensation extrêmement désagréable. Le ballonnement, l'inconfort, la frustration... c'est plutôt horrible. Les solutions rapides et sans ordonnance ne remontent pas à la source du problème de la même façon qu'une bonne nutrition. Il vous suffit d'ajouter l'un de ces jus à votre journée et nous sommes certains que vous remarquerez un « mouvement » dans la bonne direction.

### La licorne

#### Préparer et extraire le jus

**½ tête de chou rouge.**

**2 citrons.**

**1 pomme.**

Le chou potager arrive souvent à ramollir les selles, ce qui peut aider à tout faire passer. Mais qui aime vraiment manger le chou potager? Vous pouvez désormais boire cette boisson délicieuse et magnifique. Vous n'arriverez pas à croire combien le jus est beau!



### Propre et vert

#### Préparer et extraire le jus

**1 poire**

**1 citron.**

**2 poignées d'épinards.**

Les poires ont toujours été un fruit favori quand la conversation tourne à la constipation. Ce mélange rafraîchissant a toutes les vitamines, les minéraux et les enzymes dont vous avez besoin pour permettre à votre suc digestif de circuler.



# REMARQUES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REMARQUES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Agradecimiento	94
Disposiciones de seguridad importantes	95
Piezas, partes y funciones	97
Extraer jugos	97
Accesorios opcionales	98
Rebanar / Triturar	
Instrucciones de uso	99
Extraer jugos	99
Accesorios opcionales	101
Rebanar / Triturar	
Mantenimiento y limpieza	102
Beneficios de beber jugos	104
Recetas	120









**¡GRACIAS!**

FELICITACIONES por la compra de tu nuevo Omega® Cold Press 365®.

En Omega nos esforzamos por desarrollar máquinas tecnológicamente avanzadas que brinden de la forma natural más pura, valor nutricional y sabor de la más alta clase. Nos motivan ustedes por su respaldo a nuestra marca. Tu entusiasmo nos ayuda a continuar reinventando y renovando nuestra línea de extractores de jugo, licuadoras de alta velocidad y equipos para bebidas. ¡Nuestro equipo en Omega agradece el respaldo que nos han dado por más de 50 años!

**Acompáñanos en:**

INSTAGRAM @OmegaJuicing

FACEBOOK @OmegaJuicers

PARA REGISTRAR EL PRODUCTO, VISITAR:

[www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration](http://www.omegajuicers.com/omega-warranty-registration)

PARA RECETAS, VISITAR:

[www.omegajuicers.com/recipes](http://www.omegajuicers.com/recipes)

SERVICIO AL CLIENTE:

Visita: [www.omegajuicers.com](http://www.omegajuicers.com)

Luego de usar tu equipo Omega, te pedimos que, por favor,  
des tu calificación en [www.OmegaJuicers.com](http://www.OmegaJuicers.com)

## DISPOSICIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

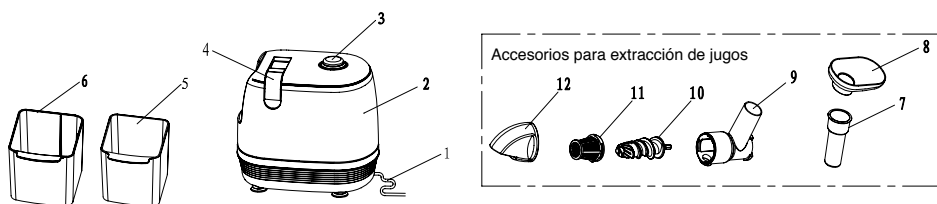
Al usar el electrodoméstico deben seguirse siempre las precauciones básicas de seguridad, incluyendo las siguientes.

1. **LEER TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR.**
2. Si no utilizas este producto adecuadamente, puedes sufrir lesiones. Para evitar descargas eléctricas, no sumerjas el cable, el enchufe ni el cuerpo (motor) en agua u otro líquido.
3. Es necesario vigilar atentamente cuando se usa cualquier electrodoméstico cerca de niños. Guarde este producto fuera del alcance de los niños. No permitas que personas con discapacidades físicas, anormalidades emocionales o mentales o personas que no tengan experiencia o conocimiento relacionados (incluidos niños) usen o jueguen con este producto.
4. El voltaje de entrada de este producto es de 120 CA 60 Hz. Confirmar esto antes de usarla.
5. Desenchufar el tomacorrientes antes de ensamblar, quitar piezas o limpiar, así como cuando no esté en uso.
6. Evitar el contacto con partes o piezas móviles.
7. No operar ningún electrodoméstico con un cable o enchufe dañado, ni después de que el aparato funcione mal ni cuando haya sido dañado de cualquier manera. Devolver el electrodoméstico al fabricante para examen, reparación o ajuste eléctrico o mecánico.
8. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por el fabricante puede causar incendios, descarga eléctrica o lesiones.
9. Antes de usarla, revisa que no haya daños en el cable de electricidad, el colador de jugo, la barrena trituradora, los recipientes para jugo y otros componentes para rebanar, triturar y mezclar hielo/preparar sorbetes. Si se descubre que un componente está dañado, no usar el producto (dejar de usar el producto) y comunicarse con el departamento de servicio al cliente de la compañía. No intentes desarmar ni reparar los componentes dañados.
10. No dejar que el cable cuelgue del borde de una mesa o mostrador ni que entre en contacto con superficies calientes.
11. Antes de operar y suministrar corriente al producto, asegúrate de que los componentes desmontables, como el colador de jugo, la barrena trituradora, el recipientes para extraer jugo estén correctamente instalados.
12. NO poner los dedos ni objetos en el extractor de jugos mientras esté funcionando. Si se atascan alimentos en la abertura, usa el empujador u otro pedazo de fruta o vegetal para empujarlos. Cuando este método no sea posible, apaga la máquina, retira el enchufe del tomacorriente y desarma el extractor de jugos para retirar los restos de alimentos.
13. Corta los ingredientes en pedazos pequeños antes de colocarlos en el conducto de suministro del extractor de jugos. Si las frutas y vegetales tienen semillas grandes, duras y/o cáscaras gruesas o duras, eliminarlas antes de procesar antes de colocarlos en el conducto.

14. Es normal que los componentes desmontables del extractor de jugos se manchen al extraer jugos. Esto no afectará la calidad del extractor de jugos o el valor nutricional del jugo.
15. El extractor de jugo está equipado con un chip de protección inteligente para el apagado automático. Si el motor está demasiado caliente, el extractor de jugos se apagará automáticamente durante un período de 20 a 30 minutos. Una vez que la temperatura del motor ha disminuido, el extractor de jugo funcionará nuevamente. Esta función de seguridad prolonga la vida útil del extractor de jugos.
16. El extractor de jugos está diseñado con limitador de corriente eléctrica. Al extraer jugos de ingredientes duros, el motor pudiera detenerse. El motor se detendrá si se oye un sonido de «bip» audible. Este mecanismo es una protección contra la sobrecarga de corriente del motor. Esta función de seguridad prolonga la vida útil del extractor de jugos.
17. Para desconectar, presiona/cambia el interruptor a OFF (apagado) y saca el enchufe del tomacorriente de pared. Asegurar que el motor se detenga por completo antes de proceder a desarmar.
18. No colocar componentes desmontables en agua a temperatura por encima de 176°F (80°C) o en el horno de microondas. Las temperaturas excesivamente calientes pueden causar daños o deformaciones a los componentes.
19. No colocar el cuerpo de esta máquina en agua ni en otro líquido.
20. No usar lana de acero, limpiadores abrasivos o líquidos corrosivos (tales como petróleo o acetona) para limpiar este producto.
21. No colocarlo en ni cerca de quemador caliente, eléctrico o de gas, ni en horno calentado.
22. No uses este electrodoméstico para fines diferentes a aquellos previstos.
23. Mantener el equipo limpio. Consultar en este manual las instrucciones de mantenimiento y limpieza.
24. SÓLO PARA USO EN EL HOGAR. Este producto es un electrodoméstico de clase I.

**GUARDAR  
ESTAS INSTRUCCIONES**

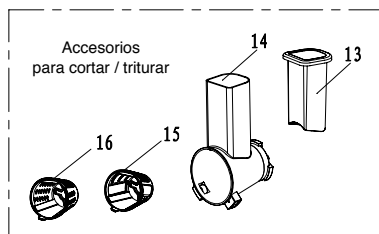
## PARTES O PIEZAS Y FUNCIÓN



Núm.	Denominación de la pieza o parte	Función
1	CABLE ELÉCTRICO	PARA CONECTAR A UN TOMACORRIENTE.
2	CUERPO PRINCIPAL	AQUÍ TIENE SU CARCASA EL MOTOR ELÉCTRICO. NO SUMERGIR EN AGUA
3	INTERRUPTOR	CONTROLA LA POTENCIA DEL EXTRACTOR DE JUGOS
4	CERROJO DE SEGURIDAD	BLOQUEA EL TAMBOR MONTADO EN LA CARCASA. PARA DESMONTAR, LEVANTAR EL CLIP DE BLOQUEO.
5	VASO DE JUGO	PARA JUGO.
6	VASO DE PULPA	PARA PULPA.
7	EMPUJADOR	AL AGREGAR INGREDIENTES, EMPUJARLOS Y PRESIONARLOS LIGERAMENTE HACIA ABAJO CON EL EMPUJADOR DENTRO DE LA TOLVA PARA MEJORAR LA EFICIENCIA AL EXTRAER JUGOS.
8	BANDEJA	COLOCADA POR ENCIMA DEL TAMBOR Y EN LA PARTE SUPERIOR DEL CONDUCTO DE SUMINISTRO
9	TAMBOR Y CONDUCTO DE SUMINISTRO	PARA EXTRAER JUGO, EL TAMBOR ESTÁ CONECTADO AL CUERPO DEL EQUIPO. LOS ALIMENTOS SE COLOCAN DENTRO DEL CONDUCTO DE SUMINISTRO EN LA PARTE SUPERIOR DEL TAMBOR.
10	BARRENA TRITURADORA	PARA EXTRAER JUGO, EL TAMBOR SE COLOCA DENTRO DEL TAMBOR Y SE CONECTA AL CUERPO DEL EQUIPO. LA BARRENA TRITURA Y EXPRIME FRUTAS Y VEGETALES.
11	COLADOR DE JUGOS	FILTRA LOS JUGOS EXTRAIDOS DE INGREDIENTES.
12	TAPA TERMINAL	A TRAVÉS DE ELLA SE LIBERA LA PULPA.



## PARTES O PIEZAS Y FUNCIÓN (ACCESORIOS OPCIONALES)



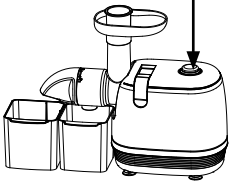
Núm.	Denominación de la pieza o parte	Función
13	EMPUJADOR DE ALIMENTOS REBANADOR	REBANA LOS INGREDIENTES.
14	TAMBOR Y CONDUCTO DE SUMINISTRO REBANADORES	PARA REBANAR O TRITURAR, EL TAMBOR ESTÁ CONECTADO AL CUERPO DEL EQUIPO. LOS ALIMENTOS SE COLOCAN DENTRO DEL CONDUCTO DE SUMINISTRO EN LA PARTE SUPERIOR DEL TAMBOR.
15	CUCHILLA REBANADORA	PARA REBANAR INGREDIENTES, LA CUCHILLA REBANADORA SE AJUSTA AL TAMBOR REBANADOR.
16	CUCHILLA TRITURADORA	PARA TRITURAR INGREDIENTES, LA CUCHILLA TRITURADORA SE AJUSTA AL TAMBOR REBANADOR.

### Accesorios opcionales

Se puede pedir por Internet en: [www.omegajuicers.com/collections/replacement-parts](http://www.omegajuicers.com/collections/replacement-parts)

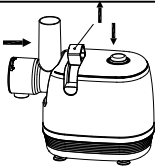
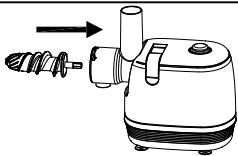
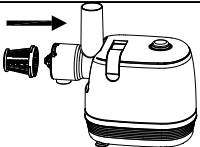
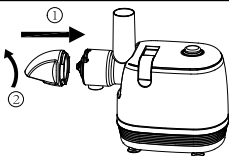
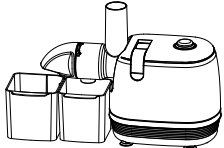
# INSTRUCCIONES DE USO

Antes del primer uso del producto, limpia por completo los componentes que entran en contacto con los alimentos. (Ver 'Mantenimiento')

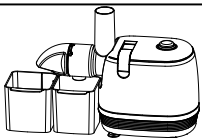
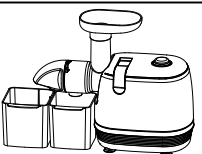
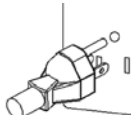
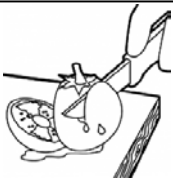
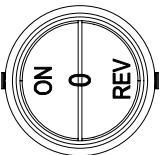
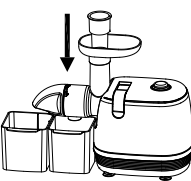
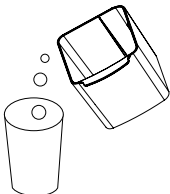
	<p>INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN CON BOTÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BOTÓN (ON) FORWARD [DE AVANCE]: USO NORMAL</li> <li>• "0" DETENERSE</li> <li>• BOTÓN (REV) REVERSA: USAR CUANDO LA PULPA BLOQUEA LA SALIDA O EL MOTOR SE TRABA. LA BARRERA TRITURADORA COMENZARÁ A GIRAR EN REVERSA. TRAS LIBERAR ESTE BOTÓN, LA BARRERA DETENDRÁ SU GIRO EN REVERSA. SI SE PRESIONA DE NUEVO EL BOTÓN "FORWARD" (ON), LA BARRERA REINICIARÁ SU PROCESO NORMAL.</li> </ul>
--	--

## Para la extracción de jugo:

Este producto no entrará en función antes de que todas sus piezas y componentes queden correctamente ensamblados.

<p>1</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. HALAR DEL CERROJO DE SEGURIDAD HACIA ARRIBA.</li> <li>2. COLOCAR LA POSICIÓN CENTRAL DEL TAMBOR EN LA ABERTURA AL CENTRO DE LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO.</li> <li>3. SOSTENER EL TAMBOR Y EL CONDUCTO DE SUMINISTRO CON UNA MANO, Y PRESIONAR CON LA OTRA EL CERROJO DE SEGURIDAD</li> <li>4. EL TAMBOR Y EL CONDUCTO DE SUMINISTRO QUEDARÁN FIJADOS AL CUERPO.</li> </ol>
<p>2</p>		<p>ALINEAR EL EXTREMO DEL TORNILLO DE LA BARRERA TRITURADORA CON EL ORIFICIO EN EL CUERPO DE LA MÁQUINA. EMPUJARLO DIRECTAMENTE DENTRO DEL TAMBOR Y DENTRO DE LA MÁQUINA. <b>EN CASO DE MALA ALINEACIÓN, GIRAR LIGERAMENTE LA BARRERA TRITURADORA.</b></p>
<p>3</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ALINEAR EL EXTREMO MÁS ANCHO DEL COLADOR DE JUGOS CON LA ABERTURA DEL TAMBOR.</li> <li>2. ALINEAR LOS TRES BROCHES EN EL COLADOR CON LAS TRES RANURAS EN EL TAMBOR.</li> </ol>
<p>4</p>		<p>ALINEAR LOS TRES BROCHES EN LA TAPA TERMINAL CON LOS TRES BROCHES EN EL TAMBOR. BLOQUEAR LA TAPA TERMINAL GIRÁNDOLA HACIA LA IZQUIERDA.</p>
<p>5</p>		<p>COLOCA EL RECIPIENTE PARA JUGOS DEBAJO DEL PICO PARA JUGO.</p>

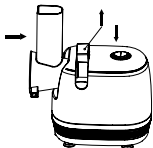
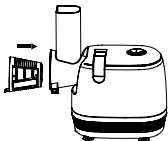
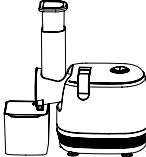
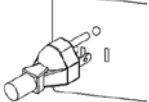

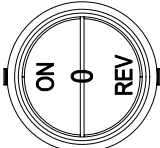
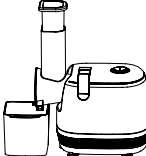
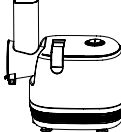
## INSTRUCCIONES DE USO

6		<p>COLOCAR EL ENVASE PARA PULPA DEBAJO DE LA TAPA TERMINAL.</p>
7		<p>COLOCAR LA BANDEJA POR ENCIMA DEL CONDUCTO DE SUMINISTRO. LA BANDEJA AYUDA A EVITAR QUE LOS ALIMENTOS SE DERRAMEN.</p>
8		<p>1. ASEGURARSE DE QUE EL INTERRUPTOR DE LA MÁQUINA ESTÁ EN POSICIÓN "OFF" (APAGADO). 2. ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO EN UN TOMACORRIENTE.</p>
9		<p>LAVAR TODAS LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES. CORTAR EN PEDAZOS QUE QUEPAN EN EL CONDUCTO DE SUMINISTRO. <b>QUITAR TODAS LAS SEMILLAS Y SEMILLAS GRANDES.</b> <b>QUITAR LAS CÁSCARAS GRUESAS ANTES DE INSERTARLOS.</b></p>
10		<p>ENCENDER PRESIONANDO REVERSA (REVERSE) EN EL CONMUTADOR. NO OPERAR EL ELECTRODOMÉSTICO POR MÁS DE 10 MINUTOS. <b>NO TOCAR EL INTERRUPTOR CON LAS MANOS MOJADAS O HÚMEDAS, PUES AL HACERLO PUDIERA SOBREVENIR DESCARGA ELÉCTRICA O INCENDIO.</b></p>
11		<p>USAR EL EMPUJADOR PARA EMPUJAR LOS INGREDIENTES EN EL TUBO DE SUMINISTRO. <b>NO FORZAR LOS ALIMENTOS. EMPUJAR CON LA PRESIÓN ADECUADA. (NO METER LOS DEDOS NI OBJETOS DENTRO DEL CONDUCTO DE SUMINISTRO. SI SOBREVIE NE ALGUNA OBSTRUCCIÓN, DESCONECTAR EL SUMINISTRO DE CORRIENTE ELÉCTRICA. RETIRAR LA PULPA O VERTER EL JUGO EN UN VASO ANTES DE CONTINUAR USANDO EL EQUIPO).</b></p>
12		<p>AL TERMINAR DE EXTRAER JUGO, APAGAR LA UNIDAD. DESCONECTAR EL ENCHUFE DE LA FUENTE DE ELECTRICIDAD. <b>NO TOCAR EL INTERRUPTOR CON LAS MANOS MOJADAS O HÚMEDAS, PUES AL HACERLO PUDIERA SOBREVENIR DESCARGA ELÉCTRICA O INCENDIO.</b></p>

# INSTRUCCIONES DE USO (ACCESORIOS OPCIONALES)

## Para Rebanar / Triturar:

Este producto no entrará en función antes de que todas sus piezas y componentes queden correctamente ensamblados.

1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. HALAR DEL CERROJO DE SEGURIDAD HACIA ARRIBA.</li> <li>2. COLOCAR LA POSICIÓN CENTRAL DEL TAMBOR EN LA ABERTURA AL CENTRO DE LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO.</li> <li>3. SOSTENER EL TAMBOR Y EL CONDUCTO DE SUMINISTRO CON UNA MANO, Y PRESIONAR CON LA OTRA EL CERROJO DE SEGURIDAD</li> <li>4. EL TAMBOR Y EL CONDUCTO DE SUMINISTRO QUEDARÁN FIJADOS AL CUERPO.</li> </ol>
2		<p>ALINEAR EL ORIFICIO EN EL MEDIO DE LA CUCHILLA REBANADORA CON LOS GANCHOS DENTRO DEL TAMBOR REBANADOR. PRESIONA CON SUAVIDAD HASTA QUE LA CUCHILLA REBANADORA ESTÉ ASEGURADA. <b>EN CASO DE MALA ALINEACIÓN, GIRAR LIGERAMENTE LA BARRENA TRITURADORA.</b></p>
3		<p>COLOCAR UN RECIPIENTE DEBAJO DEL PICO PARA RECOLECTAR LOS ALIMENTOS EN RODAJAS/TRITURADOS.</p>
4		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASEGURARSE DE QUE EL INTERRUPTOR DE LA MÁQUINA ESTÁ EN POSICIÓN "OFF" (APAGADO).</li> <li>2. ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO EN UN TOMACORRIENTE.</li> </ol>
5		<p>LAVAR TODAS LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES. CORTAR EN PEDAZOS QUE QUEPAN EN EL CONDUCTO DE SUMINISTRO. <b>QUITAR TODAS LAS SEMILLAS Y SEMILLAS GRANDES. QUITAR LAS CÁSCARAS GRUESAS ANTES DE INSERTARLOS.</b></p>
6		<p>ENCENDER PRESIONANDO REVERSA (REVERSE) EN EL CONMUTADOR. NO OPERAR EL ELECTRODOMÉSTICO POR MÁS DE 10 MINUTOS. <b>NO TOCAR EL INTERRUPTOR CON LAS MANOS MOJADAS O HÚMEDAS, PUES AL HACERLO PUDIERA SOBREVENIR DESCARGA ELÉCTRICA O INCENDIO.</b></p>
7		<p><b>USAR EL EMPUJADOR REBANADOR PARA EMPUJAR LOS INGREDIENTES EN EL CONDUCTO DE SUMINISTRO. NO FORZAR LOS ALIMENTOS. EMPUJAR CON LA PRESIÓN ADECUADA. (NO METER LOS DEDOS NI OBJETOS DENTRO DEL CONDUCTO DE SUMINISTRO. SI SOBREVIENE ALGUNA OBSTRUCCIÓN O LA TAZA ESTÁ LLENA, DESCONECTAR EL SUMINISTRO DE CORRIENTE ELÉCTRICA. RETIRAR LA OBSTRUCCIÓN Y/O VACIAR LA TAZA ANTES DE CONTINUAR USANDO EL EQUIPO).</b></p>
8		<p>AL TERMINAR DE REBANAR Y TRITURAR, APAGAR LA UNIDAD. DESCONECTAR EL ENCHUFE DE LA FUENTE DE ELECTRICIDAD. NO TOCAR EL INTERRUPTOR CON LAS MANOS MOJADAS O HÚMEDAS, PUES AL HACERLO PUDIERA SOBREVENIR DESCARGA ELÉCTRICA O INCENDIO.</p>

## MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

1. Antes de limpiar el equipo, apaga y desconecta el enchufe del suministro de electricidad.
2. Limpia el producto inmediatamente después del uso.
3. No sumerjas el cuerpo del equipo en agua. Limpia el cuerpo con un paño humedecido.
4. Antes de guardarlo, asegura que el electrodoméstico y los componentes estén bien limpios y secos.

Se puede seguir el siguiente procedimiento para limpiar los componentes desmontables:

1		RETIRAR EL EMPUJADOR Y LA BANDEJA.
2		1. HALAR DEL CERROJO DE SEGURIDAD HACIA ARRIBA. 2. RETIRAR EL TAMBOR DE LA ABERTURA AL CENTRO DE LA PARTE FRONTAL DEL CUERPO.
3		QUITAR LA TAPA TERMINAL DEL COLADOR DE JUGOS. RETIRAR EL COLADOR DE LA BARRENA TRITURADORA. RETIRAR LA BARRENA DEL TAMBOR Y CONDUCTO DE SUMINISTRO.

## ÍNDICES DE SEGURIDAD

VOLTAJE NOMINAL	120 V~
POTENCIA NOMINAL	150 W
FRECUENCIA NOMINAL	60 HZ
TIEMPO DE OPERACIÓN CONTINUA	≤ 10 MIN.
INTERVALO DE TIEMPO	≥ 20 MIN.





# beneficios de beber jugos



El metabolismo  
está transformando  
los alimentos en  
**energía**

¿Viste cuando comes mucho y no te puedes mover?

Eso es porque toda tu energía se dirige a la digestión, absorción y metabolización de los alimentos. Al comer alimentos sólidos, la masticación y las enzimas descomponen los alimentos al buscar los nutrientes en su interior.

Con el Omega Cold Press 365, se extraen todos los nutrientes para que tu cuerpo no tenga que hacer el trabajo. Incluso si tienes un sistema digestivo comprometido, los nutrientes que aporta el jugo exprimido se absorben en tus células con mayor eficiencia para que toda tu energía pueda dedicarse a sanar y enfrentar tu ajetreado día en lugar de dedicarse a la digestión.



## BENEFICIOS DE BEBER JUGOS

No veas a los jugos como un reemplazo de comidas, míralo como una práctica de autocuidado diario.

### Con Sólo Un Omega Cold Press 365 Al Día-

Tu cuerpo se vuelve más alcalino.

¿Bebes gaseosas? ¿Café? ¿Alcohol? ¿Comes comida procesada? ¿Carne? ¿Lácteos? ¿Cereales, huevos, frutos secos...azúcar? No estás solo pero cuando ingieres una cantidad demasiado grande de estos alimentos ácidos y no suficientes vegetales, el PH de tu cuerpo se puede volver rápidamente demasiado ácido y comenzará a extraer minerales alcalinizantes, como el calcio, directamente de tus huesos para equilibrar el PH de tu sangre.

Tu cuerpo necesita alimentos alcalinos para equilibrar los alimentos ácidos, ¡y las plantas son los principales alcalinizantes! Comenzar tu día con un vaso de jugo verde exprimido nutritivo y alcalinizante es la manera más eficiente de evitar algunos de los problemas de salud aterradores asociados con ser demasiado ácido...como las piedras en el riñón, enfermedad cardiaca, osteoporosis, problemas de hígado e incluso cáncer.

### Conoce el pH de tu cuerpo

ALCALINO



NEUTRO

ÁCIDO

pH



¿Qué es el PH?

La medida de cuán ácida o alcalina es tu sangre.



¿Cómo se equilibra el PH?

El cuerpo trabaja para crear el equilibrio. La forma ideal de equilibrar el PH es ingerir alimentos alcalinos.



¿Cuáles son los alimentos alcalinos?

La mayoría de las frutas, vegetales, hierbas, frutos secos y semillas son alimentos formadores de alcalinidad.



## Tu salud intestinal mejora.

No puedes ir a ningún lado sin oír acerca de la salud intestinal. ¿Y por qué? Porque prácticamente TODOS sufrimos de algún tipo de problema intestinal...y CUALQUIER COSA que hagamos para optimizar la manera en que digerimos, absorbemos y utilizamos los alimentos que ingerimos, más saludables seremos. Si tu salud intestinal se encuentra comprometida, puede afectar cada aspecto de tu salud. Las señales que indican que puedes tener algunos problemas intestinales incluyen: gases e hinchazón, problemas en la piel como acné y eczema, aumento de peso, fatiga, cambios en el estado de ánimo y depresión, dificultad para concentrarse...incluso dolor en las articulaciones. Todas estas señales pueden apuntar nuevamente a una salud intestinal comprometida...pero adivina qué...¡puedes ayudar a sanar tu intestino con un jugo verde al día! Al beber jugos, los compuestos de la planta son entregados a tu cuerpo de manera fácil de digerir. Es tan fácil de digerir que sabes que puedes absorber las vitaminas, minerales y nutrientes que necesitas para reconstruir tu pared intestinal. ¡El jugo de apio y brócoli puros son ideales para esto! Pueden reducir la inflamación intestinal y sellar un intestino con fugas, mejorando tu salud intestinal que a su vez mejora tu salud general y calidad de vida.

### Señales que indican que puedes tener problemas intestinales: \_\_\_\_\_

- ✓ Sensibilidades o alergias alimenticias
- ✓ Problemas digestivos como gases e hinchazón
- ✓ Aumento de peso
- ✓ Problemas en la piel como acné, eczema y rosácea
- ✓ Fatiga
- ✓ Cambios en el estado de ánimo
- ✓ Trastornos autoinmunes
- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad
- ✓ Dificultad para concentrarse









## BENEFICIOS DE BEBER JUGOS

---



### Tu acumulación tóxica se elimina.

Es imposible eliminar las toxinas en el mundo moderno. Se encuentran en el agua, en el plástico, en tu ropa, tus muebles, el aire...las toxinas son imposibles de evitar. El hígado es el órgano principal para limpiar las toxinas, pero debes nutrir tu hígado para que haga bien su trabajo. Los jugos verdes son excelentes para el hígado, especialmente vegetales crucíferos como el brócoli, el repollo y col china. Cuando las toxinas se acumulan en tu cuerpo, simplemente no te sientes bien. Tal vez no sea el tipo de síntomas que hacen que corras al médico, pero algunos indicadores comunes de que necesitas una desintoxicación incluyen: mal aliento, fatiga general, dolores, problemas en la piel como acné y erupciones e incluso aumento de peso. Un jugo verde al día puede eliminar esas toxinas, hacer que tu hígado esté en forma y hacer que vuelvas a ser tú mismo nuevamente en unas pocas semanas.



## BENEFICIOS DE BEBER JUGOS

¿POR QUÉ COMER TODO ESTO?  
¡EXTRAE EL JUGO!



FÁCIL DE BEBER

+

FÁCIL DE DIGERIR

### Tu sistema inmune se fortalece.

Los jugos verdes exprimidos están llenos de vitaminas y minerales que se absorben fácilmente en tus células. Beber jugos exprimidos a diario pueden incrementar rápidamente los niveles de antioxidantes que necesitas para combatir tu enfermedad, como el betacaroteno que se encuentra en las zanahorias, las remolachas y la espinaca. O la nutritiva vitamina E, que se ha comprobado que ralentiza el proceso de envejecimiento, en la acelga, los pimientos rojos y el brócoli. ¡Y a no olvidarse del rey de los antioxidantes, la vitamina C, de jugos exprimidos preparados con col rizada, tomate y toronja! Tu proceso de envejecimiento se ralentiza.

Los radicales libres provocan estrés oxidativo. El estrés oxidativo produce envejecimiento. Los antioxidantes neutralizan el estrés oxidativo. Entonces, el consumo de una mayor cantidad de antioxidantes, que se encuentran en cantidades concentradas en frutas y vegetales, comenzará a poner un freno al proceso de envejecimiento.

### Tu ingesta de productos aumenta.

¿Cuántas personas están consumiendo al menos 5 porciones de frutas y vegetales a diario?

- Menos del 1% de hombres y 4% de mujeres de entre 18 y 24 años
- Menos del 6% de hombres y 9% de mujeres de entre 25 y 34 años
- Menos del 14% de hombres y 16% de mujeres de entre 35 y 49 años
- Menos del 24% de hombres y 22% de mujeres de entre 50 y 64 años

Estudios realizados en el University College de Londres descubrieron que aquellos que ingirieron más de 7 porciones de frutas y vegetales al día (siendo una porción de fruta 1 taza y 2 tazas para las verduras de hojas verdes) tuvieron un 42% MENOS DE PROBABILIDADES de morir prematuramente.

También descubrieron que estas personas tuvieron un 25% MENOS DE PROBABILIDADES de morir de cáncer.

### Tu nivel de energía aumenta.

Una porción de jugo verde proporciona un montón de vitaminas y minerales esenciales y de fácil digestión. Cuando tu cuerpo recibe esta nutrición, a diario, tus niveles de energía incrementan naturalmente...sin cafeína o bebidas energizantes.





# el jugo perfecto

### El poder del jugo de apio

Beber jugos de apio a diario es una de las prácticas más rápida y efectiva beneficiosas para la salud que puedes agregar a tu rutina diaria. Con los jugos de apio a diario puedes comenzar cada día con el pie derecho con una gran cantidad de vitaminas, minerales, fitonutrientes, enzimas y clorofila altamente condensados y de fácil digestión. Nos gusta considerar al jugo de apio más como medicina que como un alimento. Cada vaso contiene tanta nutrición que sólo uno al día transformará tu salud, energía y perspectiva de vida, ¡en especial si no has ingerido suficientes productos lácteos!

Aunque no te gusten los vegetales, un jugo de apio a diario te ayuda a recibir fácilmente nutrientes esenciales en un trago...para tí, para tus hijos, para todos los que amas. ¡No podría ser más fácil!  
¡Obtienes jugo de apio fresco y nutritivo en un santiamén!

Únete a los miles de consumidores de jugo de apio entusiastas, como Kim Kardashian, Gwyneth Paltrow, Pharrell Williams y Naomi Campbell.

¡Con el Cold Press 365 No podría ser más fácil!  
Sólo un ingrediente potente, ¡cortas los extremos, enjuagas y lo pasas por el extractor!

Si el sabor del jugo de apio te resulta demasiado fuerte, extrae el jugo de medio pepino o media manzana con el apio para regular el sabor. A medida que te acostumbras, sigue aumentando el porcentaje de apio hasta que tu jugo es sólo apio. El beneficio más grande se obtiene al beber jugo de apio solo.

## BENEFICIOS DE BEBER JUGOS

---

### Centrífugo vs. Por trituración

Los extractores de jugo por trituración (extractores de jugo lentos/de prensado en frío) utilizan engranajes suaves para moler lentamente los alimentos mientras que los extractores de jugo centrífugos usan cuchillas duras y rápidas para pulverizar la comida. El término Prensado en frío viene del hecho que, a diferencia de los extractores de jugo centrífugos, no se genera calor por lo que el jugo conserva todos los nutrientes beneficiosos y la resistencia enzimática. Además, los extractores de jugo de prensado en frío descomponen las fibras por completo para que obtengas más producción de jugo con los mismos ingredientes.

Lo principal es que con los extractores de jugo por trituración como el Cold Press 365 obtienes más jugo de mejor calidad a partir de tus productos por lo que obtienes los mayores beneficios de salud ¡y además ahorras dinero!



## BENEFICIOS DE BEBER JUGOS



**Desperdicio de alimentos** – El Cold Press 365 obtiene más jugos de los alimentos que los extractores centrífugos, porque los engranajes exprimen los alimentos en lugar de cortarlos en trozos o licuarlos. Es por eso que puedes ahorrar dinero al comprar menos alimentos.



**Resistencia enzimática** – Se prevé que el calor de los extractores de jugo centrífugos reduce la resistencia de enzimas/nutrientes de los jugos. Con el Cold Press 365, no hay calor que destruya las enzimas y los antioxidantes que contienen los alimentos. Los alimentos conservan su integridad nutricional.



**Oxidación** – Los extractores de jugo por trituración como el Cold Press 365 utilizan una suave combinación de alta potencia + baja velocidad, exponiendo los alimentos a un menor contenido de oxígeno, lo que preserva la resistencia de enzimas y nutrientes y aporta un mayor valor nutricional general.



**Ruido** – El Cold Press 365 es significativamente más silencioso que otros extractores de jugo centrífugos.



**Pasto de trigo, coles y verduras de hojas verdes** – El Cold Press 365 exprime suavemente el jugo de alimentos tiernos como pasto de trigo, coles y verduras de hojas verdes, mientras que los extractores de jugo centrífugos los destrozan y extraen una cantidad de jugo muy baja. Los beneficios de la clorofila que se encuentra dentro de estas verduras de hojas verdes y hierbas contribuyen considerablemente a mejorar la salud. La clorofila es un limpiador, un estimulador de células antisépticas y un generador de glóbulos rojos.



**Período de conservación más prolongado** – Los jugos triturados permanecen frescos durante un período de tiempo más prolongado. La mayoría de los jugos de prensado en frío pueden ser almacenados en un refrigerador durante 72 horas.



## BENEFICIOS DE BEBER JUGOS

---

### Extraer jugos vs. Licuar

Cuando se trata de comparar la extracción de jugos con los licuados, los vemos como dos cosas muy diferentes. El Cold Press 365 hace jugo exprimido frío natural y rico en nutrientes que el cuerpo absorbe con facilidad y eficiencia. Es una digestión sencilla. ¡Además, hay tantos alimentos extremadamente saludables que deberías comer y que NUNCA incluirías en un batido! Como apio, col, cebolla y ajo, ¡entre otros!

Te recomendamos beber tu jugo extraído con el Cold Press 365 al comenzar la mañana, con el estómago vacío. Luego, no comas o bebas nada durante 15 o 30 minutos. ¡Así es como obtendrás la mayor cantidad de beneficios nutricionales! Todas las enzimas, todos los nutrientes se absorben rápidamente, sin obstáculos. Nos gusta pensar en el jugo que obtienes con el Cold Press 365 como la primera práctica de autocuidado diario, comenzar tu día con el pie más saludable, mientras que un batido es una comida o un bocadillo.

¡Haz los dos si quieres!



# EXTRAER JUGO

SEPARA EL JUGO DE LA PULPA Y LA FIBRA

BENEFICIOS:

-Mejor absorción de vitaminas, minerales y fitonutrientes.

Los jugos son fáciles de digerir.

Sin la fibra, puedes incluir más frutas y vegetales.

LAS MEJORES FRUTAS Y VEGETALES PARA EXTRAER JUGO

- Manzanas
- Piñas
- Zanahorias
- Remolachas
- Pepino
- Apio



VS

# LICUAR

NO QUITA NI SEPARA LA PULPA

BENEFICIOS:

-Lleno de fibra, apoya la salud digestiva y ayuda a la eliminación.

-Satisface el hambre y conserva la energía.

-Equilibra el azúcar en sangre.

LAS MEJORES FRUTAS Y VEGETALES PARA EXTRAER JUGO

- Bananas
- Mango
- Bayas
- Aguacate
- Espinaca
- Microvegetales







# recetas para la inflamación

La inflamación, en el sentido más simple, es tu sistema inmune luchando contra algo nocivo. Puede ser una lesión, un virus, una bacteria, toxinas, incluso alimentos que tu cuerpo considera que son nocivos para ti.

La exposición a largo plazo a irritantes del sistema inmune como infecciones, productos químicos y alimentos inflamatorios pueden resultar en inflamación crónica. Estudio tras estudio demuestra que la inflamación crónica es una de las principales causas de la mayoría de las enfermedades. Desde alergias y asma hasta enfermedades cardíacas y cáncer y enfermedades autoinmunes, incluida la artritis reumatoidea y el lupus, la inflamación crónica está presente y juega un papel fundamental.

Se ha demostrado que ingerir frutas y vegetales ayuda significativamente a reducir la inflamación. Los jugos frescos hacen que sea muy fácil incrementar tu ingesta de frutas y vegetales que contienen los componentes más antiinflamatorios.

Hemos elaborado algunas combinaciones deliciosas que son fáciles de preparar, fáciles de beber y combatirán la inflamación.

## Bombero

**Prepara y extrae el jugo**

**4 zanahorias**

**1 cuña de piña.**

**1 cúrcuma en trozos.**

Delicioso, refrescante y lleno de antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación.



## Elixir de manzana y bayas

**Prepara y extrae el jugo**

**2 tazas de arándanos azules.**

**2 manzanas.**

**2 tazas de espinaca.**

¡Los arándanos azules son uno de los principales alimentos antiinflamatorios! Combinálos con deliciosas manzanas y la vitamina K que detiene la inflamación y se encuentra en la espinaca y ¡tendrás una excelente manera de comenzar el día!



## El sabroso Zinger

### Prepara y extrae el jugo

**1 gajo de limón.**

**1 rebanada de jengibre.**

**1 taza de uvas.**

**1 poco de col rizada**

El jengibre es muy conocido por eliminar la inflamación. Combinado con la col rizada, rica en minerales y vitaminas, y la vitamina C del limón, este jugo es una fuente de prevención.



## Jugo de apio 365

### Prepara y extrae el jugo

**1 cabeza de apio.**

¡El jugo de apio es un antiinflamatorio natural! Con un alto contenido de fitonutrientes y antioxidantes, este jugo de un solo ingrediente no podría ser más fácil de hacer...¡y beber!









# pérdida de peso

La idea no es perder peso para estar saludables, sino que cuando estamos saludables perdemos el peso que no es necesario. Cuando aumentamos la cantidad de alimentos saludables que ingerimos, desplazamos los alimentos no saludables...

y un subproducto de eso es perder las libras y pulgadas no deseadas. Comenzar tu día con un jugo fresco no sólo te aporta las vitaminas y los minerales necesarios para reducir la ansiedad, sienta las bases para tener un día saludable. Cuando comienzas con algo súper nutritivo, tiendes a tomar mejores decisiones en el transcurso del día.

¡Un brindis por las opciones saludables!



### Verde y limpio

#### Prepara y extrae el jugo

**2 limones.**

**4 manzanas verdes.**

**1 pepino.**

Repleto de sabor, nutrientes y antioxidantes, esta combinación ácida e hidratante es una manera fantástica de empezar tu día con el pie derecho.



### Intensifica la remolacha

#### Prepara y extrae el jugo

**2 limones.**

**2 zanahorias.**

**2 manzanas.**

**2 remolachas.**

Comienza tu día con este arco iris de fitonutrientes y con seguridad seguirás tomando decisiones de alimentación saludables a lo largo del día.



### La sal de la vida

#### Prepara y extrae el jugo

- 1 limón.
- 1 pepino.
- 1 jengibre en trozos.
- 1 toque de cayena.

¡Despierta tu metabolismo con esta sabrosa fuente de energía! ¡Estos ingredientes simples están llenos de nutrición y el sabor que necesitas para sazonar tu mañana!



### Jugo de apio 365

#### Prepara y extrae el jugo

- 1 cabeza de apio.

¡El jugo de apio es un antiinflamatorio natural! Con un alto contenido de fitonutrientes y antioxidantes, este jugo de un solo ingrediente no podría ser más fácil de hacer...¡y beber!





## RECETAS

### estado de ánimo

Estamos cansados, estamos irritables, nos cuesta concentrarnos...en general, todo esto nos lleva a estar de mal humor. Hidratarnos y alimentarnos correctamente puede tener un gran impacto en nuestro temperamento diario y nuestra capacidad para concentrarnos y prestar atención. Estas recetas te proporcionan lo que necesitas para despejar tu cabeza y seguir adelante con una sonrisa en tu rostro.

#### El zumbido del jugo

##### Prepara y extrae el jugo

**2 limones.**

**4 manzanas verdes.**

**1 pepino.**

**Espinaca.**

¡Sonreirás todo el tiempo al comenzar tu día con esta obra maestra ligera, refrescante y repleta de nutrientes!



#### Quita niebla

##### Prepara y extrae el jugo

**1 remolacha.**

**1 limón.**

**2 tiras de piña.**

**1 pepino.**

La niebla cerebral puede ser un verdadero fastidio. Despeja el cielo con esta dosis refrescante y rica en vitaminas de antioxidantes saludables.



#### Jugo de apio 365

##### Prepara y extrae el jugo

**1 cabeza de apio.**

Comienza tu día con jugo de apio refrescante e hidratante y, en lugar de los típicos altibajos del día, ¡verás cuán equilibrado te sientes!







## RECETAS

### energía

No duermes lo suficiente. El bajón de la tarde. Es hora de entrenar y no tienes energía. Existen tantos motivos para recurrir al café, las bebidas energizantes y cualquier cosa que llegue a nuestras manos para continuar en movimiento. Funcionan un rato, pero luego caes. Estos jugos te dan la energía que necesitas, de un modo que ofrece nutrición y energía uniforme sin caídas. Comienza tu día con jugo fresco o recurre a un jugo cuando necesites recargar, sentirás la diferencia en días.

### Agua Zesta

#### Prepara y extrae el jugo

**Trozos de sandía.**  
**1 jengibre en trozos.**

Lleno de sabor, fitonutrientes, vitaminas y enzimas...¡te encantará comenzar tu día con este hermoso y delicioso jugo!



### Gloria matutina

#### Prepara y extrae el jugo

**4 zanahorias.**  
**1 jengibre en trozos.**  
**2 limones.**

Lleno de sabor, fitonutrientes, vitaminas y enzimas...¡te encantará comenzar tu día con este hermoso y delicioso jugo!



### Jugo de apio 365

#### Prepara y extrae el jugo

**1 cabeza de apio.**

Olvídate del café, la mejor forma de empezar el día con energía nutritiva, vigorizante y limpia... jugo de apio. ¡Este jugo simple de un ingrediente tiene todo un movimiento detrás de él! ¡Todos concuerdan, tienen más energía durante el día!





## RECETA

### descanso

En un mundo lleno de estrés, todos tenemos dificultades para tener una buena noche de descanso. Ya sea que tengas dificultades para dormir o para permanecer dormido, los jugos repletos de nutrición de esta sección te ayudará a poder tener el descanso que necesitas. Beber jugos para dormir brinda a tu cuerpo las vitaminas y los minerales que necesita para descansar de verdad. Esta no es una solución rápida que te dejará somnoliento por la mañana, seguir un estilo de vida de beber jugos permite llegar a la raíz del problema y te ayuda a dormir toda la noche, cada noche.

### Ojo cerrado

#### Prepara y extrae el jugo

**4 hojas de lechuga romana.**

**1 puñado de perejil.**

**1/2 pepino.**

**2 zanahorias.**

**1 tallo de apio.**

Agrega este jugo relajante a tu rutina nocturna, no menos de una hora antes de irte a dormir. Al cabo de algunos días, notarás la diferencia.



### Calmante cítrico

#### Prepara y extrae el jugo

**2 limones. 2 naranjas.**

Se ha demostrado que la vitamina C reduce el cortisol, la hormona del estrés que generalmente está asociada a los problemas de sueño. Disfruta de este delicioso jugo no menos de una hora antes de irte a dormir y prepárate para dormir la noche entera.



### Sueño de pepino

#### Prepara y extrae el jugo

**1 pepino. 1 limón. Manzana verde.**

Los pepinos contienen un montón de magnesio, mineral que se ha demostrado que mejora la calidad y la duración del sueño. Disfruta de este delicioso jugo no menos de una hora antes de irte a dormir y prepárate para dormir un poco.









## RECETAS

### constipacion

A pesar de ser uno de los problemas gastrointestinales reportados con mayor frecuencia, a nadie le gusta hablar de la constipación. Estar estreñido es una sensación horrible. La hinchazón, la incomodidad, la frustración...es bastante horrible. Las soluciones rápidas de venta libre no llegan a la raíz del problema del mismo modo que puede hacerlo una nutrición adecuada a diario. Simplemente agrega a tu día uno de estos jugos y estamos seguros de que verás “movimientos” en la dirección correcta.

#### El unicornio

##### Prepara y extrae el jugo

**½ cabeza de col roja.**

**2 limones.**

**1 manzana.**

Se ha demostrado que la col ablanda las heces, lo que puede ayudar a evitar el estreñimiento. Pero, ¿a quién le gusta comer col? Ahora puedes beberlo en esta deliciosa e increíblemente hermosa bebida. ¡No crearás lo delicioso que es este jugo!



#### Limpio y verde

##### Prepara y extrae el jugo

**1 pera.**

**1 limón.**

**2 puñados de espinaca.**

Las peras siempre han sido una fruta elegida cuando surge el tema de la constipación. Esta mezcla refrescante tiene todas las vitaminas, los minerales y las enzimas que necesitas para que tus jugos digestivos fluyan.









**OMEGA PRODUCTS, INC.**  
The Legacy companies, Weston, FL 33331 U.S.A.

© 2021 Omega®

