

CLEANSING & RESTORING

THE SUPERFOODGURU 3 DAY JUICE DETOX GREEN

*De ultieme Gids voor een milde, maar effectief
reinigende, groene 3 Day Juice Detox.*



SUPERFOODGURU.NL

*In deze Detox guide bereid SuperfoodGuru
je op een veilige en comfortable wijze voor op jouw Detox.*

INLEIDING

"Het lichaam zorgt elke dag voor een natuurlijke ontgifting. Toch kan die natuurlijke ontgifting, afhankelijk van wat je eet en hoe je leeft, vaak wat hulp gebruiken. Het darmstelsel is het afvoerkanaal van het lichaam. Als de afvoer verstopt raakt, worden giftige stoffen in de darmwand opgeslagen. De bloedvaten in de darmwand nemen de giftige stoffen op in de bloedsomloop, waardoor de lichaamsfuncties minder goed presteren. Na een tijd zetten de giftige stoffen zich vast in het lichaam en nestelen zich in de organen. Ze veroorzaken vermoeidheid, spijsverteringsproblemen, gewichtstoename, problemen met de huid, het haar en algehele gezondheid."

- dr Gillian Mc Keith



WAT HOUDT DE DETOX IN?

1. Je bereidt je lichaam minimaal 3 dagen voor door je voeding aan te passen volgens onze instructies.
2. Je volgt de 3 day juice detox waarbij je enkel 6 flesjes groente/fruit sap, kruidenthee en water per dag drinkt. Zodoende spoel je je inwendig schoon en is je lichaam beter in staat voedingsstoffen op te nemen. Je voelt je beter maar daarbij val je ook af, gemiddeld 1 kilo per dag.
3. Na de detox onderhoud je je gewicht / levensstijl door (zoveel mogelijk) gezonde maaltijden te eten volgens de instructies en daarnaast kun je tot 4 flesjes Juice per dag blijven drinken.

WAAROM IS DETOXEN GOED VOOR JE?

Als je gaat savasten, treedt er autofagie op. Wat is autofagie? Autofagie zorgt ervoor dat het lichaam alle ongezonde cellen gaat opruimen. Na een vastenperiode kun je dus stellen dat er alleen maar gezonde cellen over zijn en je daardoor ook beter functioneert.

Dinsdag 4 oktober 2016, is de nobel prijs voor fysiologie en geneeskunde uitgereikt aan de Japanner Yoshinori Ohsumi voor zijn studie naar de mechanismen achter autofagie.

<http://www.nemokennislink.nl/publicaties/nobelprijs-voor-ontrafeling-autofagie>

*Inflammaties = ontstekingen / ziektevormingen in je lichaam

- **Wat doet autofagie oa. nou precies voor je cellen?**
- Het vermindert onnodige processen binnen de cellen
- Het ruimt de afvalstoffen op uit de cellen die normaal verantwoordelijk zijn voor veroudering
- Het repareert beschadigde cellen;
- Het onderdrukt kanker en tumoren groei
- Het vernietigt microben inflammaties* in de cel
- Het geeft extra energie

NA DE DETOX

Na de detox volg je de instructies van deze voorbereiding om je voeding weer op te bouwen. Je onderhoud je gewicht / levensstijl door zoveel mogelijk gezonde maaltijden te eten en daarnaast kun je 1 a 4 flesjes Juice per dag blijven drinken.

Neem af en toe een balans dag en drink die dag alleen maar sapjes. Volg een paar keer per jaar een detox om je systeem schoon te houden en van voedingsstoffen te voorzien.

Neem contact met ons op bij vragen: info@superfoodguru.shop



Vorbereiding

Volg onderstaande instructies de week voorafgaand aan je detox. Hoe beter je voorbereid hoe makkelijker de detox zal verlopen.

- **1 week voor aanvang van de detox**

- Bevoorraad je keuken met gezonde voedingsmiddelen die je zult eten voorafgaand aan je detox zoals vermeld op de checklist.
- Verberg / vermijd voedingsmiddelen die een verleiding kunnen zijn voorafgaand / tijdens de detox.
- Pas je leefgewoonten gedurende deze week aan door meer groenten-en fruit te eten, het mijden van cafeïne en alcohol, het eten van gezonde plantaardige eiwitten en vetten, volkoren / spelt-granen of gluten-vrij te eten, geen geraffineerde suikers, het vermijden van zuivel producten.
- Drink elk uur een glas water
- Actief sporten mag voorafgaand aan de detox.
- Neem je rust en ontspanning

- **3 dagen voor aanvang van de detox**

- Matig of vermijd alcohol gebruik

- **2 dagen voor aanvang de detox**

- Geen alcohol drinken
- Vermijd zware / vetrijke voedingsmiddelen

- **1 dag voor aanvang van de detox**

- Geen alcohol drinken
- Geen koffie drinken
- Geen vlees of vis
- Eet geen zware voedingsmiddelen zoals pasta, rijst, kaas of (rood) vlees of vis
- Neem een lichte vegan maaltijd zoals bijvoorbeeld een salade met veel groenten
- Ga op tijd naar bed.

WAT KUN JE BETER NIET ETEN?

- Gebruik deze checklist om te weten wat je **niet** moet eten wanneer je je goed wilt voorbereiden op een detox. Het lijkt voor sommigen misschien alsof je niets meer kunt eten. Het tegenovergestelde is waar! Je gaat voedingsmiddelen zonder deze ingrediënten veel meer waarderen en wanneer je de resultaten ervan ziet, het zeker ook nog leuk vinden.

Checklist

- Geraffineerde witte suiker
- Tafelzout
- Bewerkte vleessoorten (bijv ontbijtspek, ham, salami, worst etc)
- Kant-en klaarmaaltijden
- Pizza's
- Frisdranken
- Blikvoeding
- Producten van witbrood
- Tarweproducten (brood ed)
- Taartjes en koekjes
- Verpaktvoedsel waar suiker of zout aan toegevoegd is
- Chips
- Koemelk
- Room
- Kaas
- Margarine
- Boter
- Caffeïne (koffie, zwarte thee, cola)
- Alcohol
- (Rood) vlees
- Vis
- Kip
- Chocola
- Snoep
- Gebak
- Ijs
- Witte rijst
- Witte pasta

WAT KUN JE BETER WEL ETEN?

- Kijk eens naar onderstaande checklist met gezonde voedingsmiddelen die je kunt eten de week voorafgaand aan je detox. Je kunt zelf de lekkerste gerechten maken of kijk voor gezonde recepten op ons blog: Into the Guru. Of je er nu voor kiest om na de Detox deze eetgewoonten af en toe te integreren in jouw dieet of dat je full-time Plant-Based wilt eten, je zult je er in ieder geval beter door voelen!
- Voorafgaand aan de Juice Detox die je gaat volgen zijn het eten van deze voedingsmiddelen een super efficiënte manier om je voor te bereiden en zul je je detox gemakkelijk kunnen volgen.

Checklist

- Bladgroenten (bijv. Andijvie, Boerenkool, Sla, Veldsla, Rucola, Spinazie, Tuinkers)
- Groenten (bijv. Aubergines, avocado's, tomaten, broccoli, paprika, zoete aardappel)
- Vruchten (bijv. Aardbeien, blauwe bessen, bananen, kiwi, mango, ananas)
- Kiemen (bijv. gekiemde alfalfa, tauge, gekiemde quinoa, gekiemde kikkererwten)
- Bonen (bijv. Tuinbonen, linzen, kidneybonen, mungbonen, Haricots verts, Adzukibonen)
- Zaden (bijv. Zonnebloempitten, Hennep, pompoenpitten, sesamzaad)
- Granen (bijv. Zilvervliesrijst, spelt, rogge, boekweit, quinoa, bulgur, haver, kamut)
- Zeewieren (bijv. Arame, Kelp, Nori, Wakame, Dulse)
- Meelsoorten (bijv. boekweitmeel, havermeel, linzenmeel, kikkererwtenmeel)
- Verse Kruiden en specerijen (bijv. Basilicum, knoflook, munt, gember, koriander)
- Zoetmiddelen (bijv. Yacon, carobe, dadels, rauwe honing)
- Kruidentheesoorten (bijv. Munt, kamille, brandnetel, gember, Paardenbloem)
- Noten rauw (bijv. amandelen, cashewnoten, hazelnoten, walnoten, kokosnoten)
- Tofu (kies gefermenteerde tofu)
- Tempé
- Smaakmakers (bijv. Appelciderazijn, tamari, witte wijnazijn, mosterd, misopasta)
- Amandel of kokosyoghurt zonder suiker
- Juices & Smoothies

FAQ'S

Als onderdeel van een gezonde levensstijl is detoxen een geweldige manier om je lichaam te reinigen.



KRIJG IK HONGER TIJDENS DE DETOX?

We hebben de sapkuur zo ontworpen dat deze vol zit met voedingsstoffen. Je krijgt dus wel degelijk de benodigde voeding binnen!

De 6 flesjes per dag geven voldoende voeding en een vol gevoel, je hoeft dus zeker geen hongervoel te hebben!. Echter, ieder persoon kan dit anders ervaren afhankelijk van je huidige levensstijl.

Voor sommige mensen kan het even wennen zijn dat je niet hoeft te kauwen de komende 3 dagen.

De voorbereiding is heel belangrijk. Hoe beter je voorbereidt, hoe gemakkelijker de detox zal verlopen.

MAG IK SPORTEN TIJDENS DE DETOX?

- Rustig sporten mag. Wandelen of lichte aërobe beweging zoals yoga, pilates, fietsen, rustig joggen, lichte krachttraining. Wanneer je zweet help je je lichaam bij het reinigingsproces.
- Vermijd intensief sporten zoals zware krachttraining, lange afstanden hardlopen, high intensity work-outs.
- Je kunt jouw dagelijkse activiteiten verder gewoon uitvoeren (business as usual).



BEWAREN

- De flesjes bewaar je thuis of op je werk in de koelkast.
- Neem de flesjes mee in een koeltasje wanneer je onderweg bent.

LEVERING

- Je kunt via de kalender op onze website jouw voorkeursdatum aanklikken.
- Wanneer jouw dag er niet bij staat, vermeld dit bij 'opmerkingen', dan nemen wij contact met je op om de mogelijkheden te bekijken..



DAILY SCHEDULE

Dag 1 Detox Menu

07.00 u	1 fles / nr. 01
09.00 u	1 fles / nr. 01
11.00 u	1 fles / nr. 01
13.00 u	1 fles / nr. 11
15.30 u	1 fles / nr. 11
18.00 u	1 fles / nr. 11

Drink minimaal 2 a 3 liter water per dag om gifstoffen af te voeren en hoofdpijn te voorkomen.

Je kunt **daarnaast** zoveel kruidenthee zonder cafeïne drinken als je wilt.

Dag 2 Detox Menu

07.00 u	1 fles / nr. 02
09.00 u	1 fles / nr. 02
11.00 u	1 fles / nr. 02
13.00 u	1 fles / nr. 05
15.30 u	1 fles / nr. 05
18.00 u	1 fles / nr. 05

Je drinkt bij de detox op dag 1 alleen de sappen, water en kruiden thee naar behoefte.

Tijdens de detox eet en kauw je niets. Je geeft daarmee je darmgestel rust om via de sappen gifstoffen af te voeren.

Dag 3 Detox Menu

07.00 u	1 fles / nr. 12
09.00 u	1 fles / nr. 12
11.00 u	1 fles / nr. 12
13.00 u	1 fles / nr. 02
15.30 u	1 fles / nr. 02
18.00 u	1 fles / nr. 02

Wil je liever de smaken in een andere volgorde drinken dan in dit voorbeeld schema? Dat is geen probleem! Pas de volgorde aan naar jouw wens.

